

# BUSCANDO HONDO

A vibrant, stylized illustration of a magical forest. In the center, a large, faceted, golden-brown crystal floats in the air, emitting a bright, warm glow. Inside the crystal, the Sanskrit characters 'ॐ तत सत' (Om tat sat) are inscribed in a golden, glowing font. A beam of light shines down from the top of the crystal, creating a shimmering path that ends in a pool of water at the bottom of the frame. The forest is lush with green trees, moss-covered rocks, and glowing blue and purple crystals scattered throughout. The overall atmosphere is mystical and ethereal.

Fernando Martín

(BYΣXANDO HONΔO)

# BUSCANDO HONDO

*Historia de un despertar.*

Fernando Martín.

***ESTO ES PARA VOSOTROS CON TODO EL CARIÑO, OS LO ENTREGO  
CON LA ESPERANZA CONVERTIDA EN CERTEZA, DE QUE CON EL  
PROPOSITO ABSOLUTO Y LA FUERZA DE VOLUNTAD APROPIADA,  
OS AYUDE A FLUIR CON EL RITMO QUE OS IMPONGA LA VIDA.***

***Ayúdanos a fluir con la energía de vida en el día de hoy  
y todos los días de nuestra vida.***



Este libro tiene una licencia de Creative Commons

Reconocimiento-no comercial-sin derivaciones 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0)

# Buscando hondo, Historia de un despertar.

Fernando Martín

Primera edición, Privada: Noviembre “2019.

Segunda edición, Editorial Avant Diciembre 2021.

Tercera y definitiva Edición privada, 18 Septiembre del 2023.

Está permitida cualquier forma de reproducción, difusión, en definitiva mi pretensión e ilusión es que cualquier ser humano que lo desee, pueda permitirse leer este libro lleno de realidad absoluta y directamente relacionado con la energía de vida del nuevo tiempo.

En él te explico cómo comenzar a fluir con dicha energía de vida, para saber cómo afrontar cualquier situación en tu día cotidiano.

9-9-1989)

***Me dirijo a todo ser humano que se considere  
auténtico.***

26-11-2020

## PRESENTACIÓN

En primera al instancia realizar un sutil comentario respecto al título del libro [ΒΥΣΧΑΝΔΟ ΗΟΝΔΟ](#), traducido al español: “Buscando hondo”, título que reconocí automáticamente al verlo reflejado en mis investigaciones sobre la procedencia del Reiki, técnica que integre en mí y que resultaban según parece ser estar expuestas y explicadas en Sanscrito, intuyendo claramente el título del libro de auto superación y crecimiento personal que sentía debía realizar, al verlo plasmado en una de las hojas sobre la explicación de la técnica antes comentada, libro que me había propuesto escribir en relación con lo que había comenzado a vivir y la experiencia tan sublime que había tenido. Lo cual no impidió que en alguna ocasión borrara todo lo que llevaba escrito, sobre este libro, por mis constantes bajones de moral y debacles emocionales y mentales, perdiendo así mucha información de lo vivido a lo largo de estos años por mi deficiencia en el recuerdo de lo pasado. No obstante en el 2016 al observar mi gran mejoría y todos los conocimientos que había ido adquiriendo, me propuse contarlo de nuevo para todo aquel que le pueda interesar despertar su conciencia y aprender a usar su esencia y estado mental más apropiado para cada ocasión, así que volví a comenzarlo de nuevo, por cuarta vez creo recordar, aquí os ofrezco parte de la medicina del nuevo tiempo en el que nos encontramos y



es que te guste o no tenemos que reaprender cómo debemos comportarnos para gozar de una vida dichosa y satisfactoria.

Con este prologo pretendo adentraros en la historia de un renacer con todas las consecuencias que van a él ligadas. Comienzo el libro contando la historia de un joven de 25 años, yo, sabelotodo, muy trabajador pero igual de juerguista, vividor, viva la virgen y despreocupado con todo, que sufrió un tremendo accidente de tráfico, que me facilito despertar permitiéndome hacerme consciente de lo que realmente somos, comienzo el primer capítulo con un lenguaje más mundano y callejero, que es la técnica que mejor domino, puede existir alguna expresión que no comprendáis perfectamente, no obstante os animo a seguir adelante, merece la pena conocer la historia que estoy viviendo, espero divertiríos y concienciaros de lo problemático que puede resultar conducir un vehículo ya que según los datos de D.F.A. (Disminuidos físicos de Aragón) el cuarenta por ciento de los involucrados en accidentes de tráfico termina con alguna discapacidad. Además de iniciaros y concienciaros humildemente en la comprensión de lo adverso que puede resultar no seguir el camino correcto y apropiado en tu vida.

Resumo en este primer capítulo los nueve meses de hospital sin perder en ningún momento el propósito de que se os haga mínimamente ameno el libro, desde luego este primer capítulo considero que resulta muy intrigante, llamativo y con un fondo parcialmente desconocido para el ser humano.

En el segundo capítulo prosigo de igual forma, calidad lingüística semejante al capítulo anterior en él resumo los 9 cuadernos de dos líneas que hice de diario en los 9 primeros años de recuperación, para reaprender la escritura en los cuales se puede comprender y sentir lo explicando, como una mente o conciencia recién llegada a la vida, la mente de un niño que siempre quiere más, con el mínimo esfuerzo necesario. Más que aprender todo de nuevo debía ir recordando y posteriormente perfeccionando todo lo que estaba reaprendiendo con un sistema emocional en esos momentos muy, muy débil el cual me podía y superaba muy a menudo, dejándome realmente herido y muy tocado muchos de los sucesos de mi vida cotidiana.

A lo largo del tercero de los capítulos deambulo por mi segundo periodo de recuperación, el más duro creo, ya que acabas de salir de un periodo de tiempo en el que te ves altamente apoyado, protegido y ayudado, del que es necesario desligarte, cediendo el paso a tu fuerza de voluntad, para dar comienzo a una superación constante, pasando a estar casi exclusivamente pendiente y dependiente de tu evolución, observando como la vida y tu entorno más próximo empieza a exigirte más atención y más cuidados, nace Miguelico mi hijo, fruto del matrimonio con la gran Victoria o Vicky que es como más le gustaba que se dirigieran a ella, aunque eso si poseía un buen calentamiento ya que llevaba 5 años casado ejerciendo las labores de amo de casa. Vicky sostenía y yo compartía la idea de la igualdad de sexos, como a mí me habían concedido la incapacidad absoluta tras el accidente, llegamos ambos dos a la conclusión de que Vicky a trabajar y yo de amo de casa, labor que no me supuso ningún

esfuerzo, ya que es un trabajo dirigido a la familia, labor sacrificada pero siempre por los tuyos, o sea tienes un trabajo que te siente mejor o peor te permite sentirte a gusto y satisfecho a menudo, además egoístamente hablando, este trabajo te permite tener y hacer las cosas un poco más a tu gusto y necesidades, hoy en día tengo realmente claro que con la implicación adecuada resulta ser el trabajo del planeta en que más horas aplicas y con menos jornadas festivas cuentas, pero que aun así no cambiaria nunca, ya que te permite adaptarlo a tus necesidades y conveniencias, “casi siempre”. En este capítulo comprendo que ya alguien deje de leer, tachándolo de inverosímil o tachándome de descerebrado, sobre lo cual tengo excusa ya que sufrí descerebración en el accidente, término que no tengo muy claro todavía, lo he consultado y constatado en diversas ocasiones obteniendo diferentes descripciones, por lo que si un experto en la materia me lo explicase, seguro que lo entendía un poco mejor, gracias.

Y llegamos al cuarto capítulo y más largo, lo que he denominado Los cuatro niveles del despertar, con palabras y expresiones un poco más técnicas, aquí sí, los escépticos diréis, pero ¿qué me estas contando?, este tío esta como una p. cabra, se va del mundo, deciros que sin conocer lo que conozco hoy en día, a mí me daría la misma impresión, simplemente en él trato de resumir muchísimas de las técnicas aprendidas, utilizadas, investigadas y que me han ayudado sobremanera a superarme siempre de nuevo y que hoy en día muchas de ellas las sigo aplicando y practicando en mi vida facilitándome bien estar, además de permitirme permanecer en concordia y sincronía con mi entorno. Por

favor intentar leerlas, principalmente por todos vosotros, espero de corazón que haya alguna que resuene en vuestra conciencia que os facilite el cambio que debemos comenzar, que necesitamos comprender y del que creo que somos.....merecedores.

Ya lo sé algunas estrofas y expresiones de este libro, principalmente en este cuarto capítulo parece que están citadas por el maestro Yoda, realmente comparto esta opinión, no obstante he tratado de evitar en lo posible el lenguaje complejo, si alguna de estas técnicas o prácticas os llama la atención y deseáis conocer más en profundidad sobre ella, hoy en día es muy fácil adquirir cualquier tipo de enseñanza o información, internet!

Quiero que comprendáis a una persona en mi situación, una persona que no creía absolutamente en nada más que en sí mismo y con bastantes dudas, aunque creyera que entendía sobre cualquier asunto que se debatiera. De golpe y porrazo, me encuentro en una situación que parece una película de ciencia ficción de la cual vuelves con una incapacidad muy por encima de la que poseías, viéndote en la necesidad de compartir dicha experiencia con todo el mundo, repito con todo el mundo y que te resulta completamente imposible compartirlo, solo puedo decir que resulta un berenjenal de p. madre, que por fin lo comparto con todos vosotros después de veintitrés años de constante superación, no obstante os pido que confiéis que creáis en esa energía en la que profundizo en este cuarto capítulo, aunque me encuentro en un periodo de aprendizaje con mis capacidades físicas ligeramente mermadas puedo y certifico que sigue la vida después de la muerte, no tengo claro como es, pero que está ahí, lo juro,

con este libro os ofrezco una introducción-iniciación en esta ciencia desconocida. Os aseguro que si una persona como yo termina creyendo, sintiendo y trabajando todos los días con esta energía de vida, es porque existe, la vivo y palpo a diario resultándome muy beneficiosa.

Para terminar esta presentación comentar sobre este libro que no sé si calificarlo como: Biografía, libro nutricional, tragicomedia, reivindicativo o libro de autoayuda para el nuevo tiempo o era, que es el fin con el que lo comencé a escribir, vamos que tiene un poco de cada perfil, lo que sí está claro es que en él plasmo gran parte de la capacidad de superación que poseemos, resumido en un periodo de veintitrés años. Todo lo que en él pone es cierto como que este libro lo he escrito yo, contando con la colaboración y ayuda indispensable de Javier Vicén, buen amigo, en la transcripción informática de este y ayudado de información recogida en multitud de aprendizajes, libros, cursos, conferencias, canciones, procesos intuitivos que no he dudado ni por un instante en llevar a cabo. Que lo cuento muy cabalmente y con la mayor honestidad posible.

A lo largo de esta etapa de recuperación en mi vida empleo una actitud, que me gustaría que apadrinaseis aunque solo fuera por mí, en la que no pido nada que no estaría dispuesto a dar, ni doy nada que no quiero recibir.

Estrofa diseñada por el poeta del rock, resulta un gran consejo a llevar acabo y es que actúa siempre como te gustaría que lo hicieran contigo y la vida te recompensara de la misma manera, atraerás lo necesario si te comportas de aquesta manera. No esperes que todo suceda a tu gusto desde el momento que comiences a vivir de esta forma, date tiempo, la energía aun te puede tener reservada alguna



lección de vida en relación a tu comportamiento pasado o bastantes como resultado mi caso, ya que mi mochila kármica parecía estar con sobre peso, debido a la vida loca y desaforada que había tenido el gusto de vivir.

Por lo cual y perdona que te lo repita, lo cual voy a hacer en diversas ocasiones a lo largo de este libro.

Pero es que me gustaría hacerte consciente de que vas a atraer a tu vida todo aquello que sientas, pienses o dectes, todo aquello que des o realices lo vas a recibir de igual forma o similar, todo lo que siembres lo recogerás.

Quiero que seas sabedor de que tu actitud y comportamiento con tu entorno, son los promotores y directores de tu vida, que la única forma de cambiar algo de la manera adecuada para tu evolución, sea con la verdad por delante, con la intención pura de conseguir lo más adecuado, para todo lo que existe.

## **Capitulo-1:**

### **Despertando a un nuevo reaprender!**

Voy a contaros la historia de un renacer en muchas de sus dimensiones.

Todo da comienzo un 25 de Junio de 1996.

Yo un chaval muy golfo y vividor como ya he comentado, me dirigía no se a donde por una avenida de tres carriles, (C/ Valle de Broto) en una moto, circulaba por el carril derecho y el coche que circulaba a mi izquierda, carril del centro, observó un sitio para aparcar cambiando inmediatamente de carril sin observar que allí me encontraba yo en la moto de mi hermana con la cual golpeé en su costado derecho para salir volando por encima del coche, aterrizando de punta-cabeza contra el bordillo de la acera, desconozco la velocidad que llevaba, parece ser que acabábamos de salir hacia unos cincuenta o cien metros de un semáforo, pero el caso es que rompí el casco integral que llevaba, rompiéndome el cráneo, perdiendo algo de masa encefálica o descolocando al cerebro de su sitio habitual, desconozco el correcto significado del término descerebración y abduciéndome la cadera, se abren las piernas cada una hacia su lado más de lo permisible. Con lo cual es evidente que muy deprisa no podía ir ya que si no.....

Contando con la inestimable suerte, coincidencia o consecuencia, que justamente:

1- En el lugar de los hechos se encontraba mi tío Jose Mari, querido tío y Carlos, uno de mis muchos primos hermanos, quien rápidamente puso en conocimiento el hecho a toda mi familia, que somos muchos.

2- Justamente frente al lugar del incidente se encontraba el cuartel de bomberos que vinieron inmediatamente a socorrerme, recogíendome clínicamente muerto, suerte por un lado ya que les urge llevarme al hospital más cercano.

3- Causalmente cerca del lugar de los hechos hay ubicado un hospital privado la MAZ (mutua de accidentes de Zaragoza) de donde guardo gratos recuerdos y grandes amigos.

Después de este cumulo de “coincidencias-consecuencias” los bomberos me conducen a dicho hospital donde ingreso clínicamente muerto, encefalograma plano, con traumatismo craneoencefálico severo con descerebración y abducción de cadera, según el parte médico de urgencias, y según he oído posteriormente a algún pariente, Raulico otro primo hermano, dicho por el médico de urgencias, ni un 2% de los afectados como yo llegan a sobrevivir. Y si lo consigues, que Dios te coja confesado, ya que nunca serás ni estarás cano has estado, aunque tengas y cuentes con un elevado propósito de recuperación.

Permanezco en este estado conectado a máquinas de vida artificial 70 horas, dice Vicky, personalmente creo que fueron 56, para pasar a estado de coma en el cual permanezco 70 días, esto sí es seguro.

En este periodo de tiempo mi cuerpo se va recogiendo permaneciendo encogido en posición fetal, el neurólogo explica que esto es debido a que un traumatismo de esta magnitud el cerebro lo asimila como volver a nacer,

realmente así es pues al despertar no reconozco a nadie salvo a mi madre, ni a mi hermano Miguel Ángel, ni a mi hermana Mari Nieves, ni a nadie de los que me venían a ver, de hecho mi vecina Ana, catorce años vecinos pared con pared con los que guardaba una grata relación, refiriéndome a ella y toda su familia, vinieron a verme y me preguntaron:

- -¿La conoces, sabes quién es?
- -Claro que se quien es, la peluquera. Vamos que la acababa de cambiar de vecina a peluquera y eso que yo iba siempre a peluquero, no se a que se debió este cambio.

De hecho mi hermana, a la que ya me habían vuelto a presentar, me presenta a una chica mi entonces novia, preguntándome:

- -¿La conoces? , mientras sonrío
- -No.
- -Es tu novia, Fernando.
- -Que dices, mi novia es Lydia.
- -¿Qué Lidia, Lydia Bosch?
- -Sí, si esa debe ser, vamos dicho nombre se debía encontrar en la C.P.U. de mi cerebro por haber sido una novia mía, que gran mujer y que mal la trate emocionalmente hablando, este fue uno de los caminos que te marca la vida, lo desoigo, ignoro y no hago ni p. caso.

Bueno a lo que estamos, despierto completamente encogido, piernas y brazos espásticos, como ya he mencionado, dándome cuenta que mi entorno funciona como siempre, estado de conciencia clarísimo y totalmente despejado pero con una incapacidad física por la que me

resulta completamente imposible ponerme en contacto con dicho entorno, soy como un bebe no se hablar, no se moverme ni desenvolverme en ninguna situación cotidiana como pueda ser comer, vestirme, rascarme, sentarme, aguantar la saliva en la boca, vamos todo el día babeando y un largo etc. de cosas que os podáis imaginar, no sabía hacer absolutamente nada. La solución que hayan los doctores para mis extremidades bloqueadas, encogidas completamente es bajarme al quirófano y anestesiarme para estirarlas a la fuerza escayolándomelas seguidamente para que no las vuelva a encoger por simple acto reflejo, a partir de este instante pase a ser conocido en la 5ª planta de la MAZ como Placido Domingo todo el día gritando no como él evidentemente, llorando, pidiendo un valium, transilium, enantium, bueno un calmante fuera el que fuera, uno detrás de otro, no se puede explicar, creo que no existen palabras en el lenguaje humano o yo no las conozco para describir este dolor, creo que la única forma de saber lo que es esto, es sentirlo unos segundos. Y soy un profesional graduado en el asunto del dolor ya que había padecido antes del susodicho accidente, entre otros: cólico, rotura de cuatro huesos en diversas ocasiones, esguinces, diversas operaciones, muchísimos dolores de muelas y seguro que algún otro mal que no recuerdo, pero no recuerdo ningún dolor tan sumamente Heavy como este.

Venga descasemos unas líneas de malestares y dolencias para contaros la emoción más tremenda que puede vivir un ser humano y que todos viviremos algún día, si os voy a contar lo poco que conozco de la muerte.

Tengo el accidente y me siento comenzar a flotar boca abajo con la clarísima e irrefutable sensación de ascender, viendo cómo se va o me voy alejando de la calle Valle de Broto –

Zaragoza-, avenida del accidente, subo y subo boca abajo, mientras se va haciendo de noche días, horas, meses no se cuanto tiempo, me pareció un periodo de tiempo larguísimo mientras permanecía todo completamente a oscuras, disfrutando de una sensación increíble, inimaginable.

No existe nada en el plano terrestre que se le parezca a ese bienestar ni de lejos, al simple hecho de respirar en esa otra vibración, dimensión, cada quien que la bautice como quiera, porque se sigue respirando, digo yo que no con la misma función que en la tierra, pero se respira. Estancándose tu mente, fija en la grata sensación que la respiración produce y en la que permaneces consciente de forma involuntaria debido a la satisfacción interna que está produce.

Bueno el caso es que al mucho rato de estar con esta acojonante sensación comienzo a ver muy a lo lejos que una luz que se va aproximando y aproximando durante otro largo periodo de tiempo, o a mi me lo pareció y otro subidón y es que al mucho rato de estar acercándose la luz resulta ser Miguelico, mi padre, envuelto en una luz brillante como si fuera envuelto en un huevo de luz, brillante, radiante, maravilloso, de tonos azul dorados muy intensos.

Que sensación se tiene al vivir dicha situación, me gustaría poder arrancarme el corazón pudiendo prestároslo unos segundos y comprenderíais de lo que os hablo, inenarrable en el lenguaje humano. El caso es que él había fallecido 8 meses antes en otro accidente de tráfico, menuda situación para toda mi familia y en particular para mi madre. Qué narices echo a correr hacia él, nos fundimos en un abrazo, sintiendo en su ser un gran pesar, un pesar que no mostraba, le pregunto:

- -Papa ¿Qué haces aquí? Cuéntame, cuéntame, ¿Qué sucede, que bien se está aquí, no....?
- -Respondiéndome, ¿y tú, qué haces aquí?, con un tono pausado y sereno.
- -No lo sé pero aquí se está de p. madre, esto es algo inmejorable, una pasada.
- -Pues venga hijo tira para abajo, señalando con el dedo índice la dirección que debía tomar, estábamos mucho más arriba desde luego, que tu madre te necesita mucho más que yo.
- -Que dices si esto es acojonante, esto es algo que te cagas, perdón quiero decir divino, supremo.

Como yo siempre me salía con la mía, cabecica de autentico baturrico, desconozco que paso, considero que se puede resumir en que me dio un gran capón enviándome de vuelta, quiero que quede constancia que jamás me ha puesto la mano encima mi padre, con lo del capón me refiero a como yo habría reaccionado conociendo lo cabezón que yo podía llegar a resultar, así que automáticamente volví, saliendo de la muerte clínica, reaccionando médicamente hablando y entrando en coma.

Toda esta historia y los tiempos en los que fueron sucedidos cada evento, en relación con el estado clínico en el que me encuentro en cada momento, no puedo acreditarlo ni demostrarlo pero siento de una forma muy intensa, que así fueron las pautas temporales en las cuales se vio envuelto el comienzo de mi despertar y mi consiguiente recuperación. Y es que al salir del coma permanecí tres días aproximadamente sin hablar y las primeras palabras que balbuceé:

- -Mama, mama, que fue la única persona que conocí al salir del coma, ¿Dónde está Papa?

- -¿Papa, hijo mío? Papa a muerto cariño.
- -Pero que dices, si acabo de estar con él.
- -No, hijo será algún sueño que has tenido.
- -Que no mama que acabo de estar con él, en persona y algo no sé el que, me ha separado de él.

Hoy en día comprendo perfectamente que él partió para evitar que yo me fuera y que todas esas ideas e informaciones que inundaban mi cabeza en este periodo de silencio absoluto, coma, eran lecciones de vida, **las iré comentando según avanzamos**, más adelante del libro como parte del instrumental de mi recuperación, para comenzar una recuperación en la que hoy en día después de 23 años aun me veo inmerso y que finalizare el día que me muera, diréis: que agobio. Con una buena dosis de fuerza de voluntad te acostumbras a vivir así, tanto el cerebro como el cuerpo humano son muy sabios y se acostumbra a lo que le das, incluso acabas disfrutando de muchas de las actividades que tienes que llevar a cabo por obligación, si pretendes recuperar lo que de golpe y porrazo has perdido. En la MAZ, en los primeros días de mi 2ª vida se presenta una Sra. en el hospital que dice llamarse Mª José, que venía a conocerme, ya que yo según se ve, le había pedido ayuda desde el otro plano de manera insistente, no la conocíamos nadie, ni yo recuerdo haber solicitado ayuda a nadie durante este periodo, automáticamente la apodamos la bruja, muy cariñosamente agradecidos, para nada de forma despectiva. Empezó contándonos que había recibido la petición de ayuda por mi parte desde otra dimensión y ella desconociéndome no sabiendo cómo actuar se puso en contacto con el único médico que ella conocía. Ya que si yo me dirigía a ella solicitándole ayuda es porque ella me la



podía dar, con la causalidad de que el médico al que se dirigió era el médico que me había recibido en urgencias. Ella le pregunto:

- -¿Pedro ha llegado algún chico con estas características al hospital hoy?,
- -El afirmo, contestándole que yo permanecía conectado a la vida mediante máquinas, lo más posible es que fallezca y si sobrevive no creo que salga del estado vegetativo, mañana por la noche si no reacciona lo desconectaremos.

Parece ser que en estos casos te tienen enchufado a máquinas de vida artificial 48 horas y si no reaccionas te desconectan.

- -Respondiéndole ella, Pedro por favor aguántalo un poco ese chico no se puede morir.

Pedro Presa el traumatólogo que me había recibido en urgencias, amigo de la Sra. y conocedor de las virtudes que poseía esta mujer, así actuó y menos mal porque a las 70 horas reaccione.

Ahora figuraos, recién salido de una muerte inminente, con un rendimiento cerebral bajo cero, lo anarquista-revolucionario, juerguista-vividor y golfo que yo era, más las experiencias paranormales que yo había vivido en los primeros días de mi re-vida, formaban un coctel de dimensiones desconocidas, susceptible incluso del peligro de explosionar.

No obstante cuando conozco a esta Sra. con lo escéptico que yo era, no daba crédito a lo que M<sup>a</sup> José me contaba, hoy ya fallecida, en gloria este. Tengo un gran pesar ya que después del accidente he ido a visitarla en alguna ocasión y las últimas veces que fui ella me decía ayúdame tú ahora, En aquellos años con un déficit mental importante no sabía

cómo reaccionar ni qué narices hacer. Todo lo que acabo de contar sobre M. José se lo consulte al médico Sr. Pedro Presa y él me lo corrobore, que decir de todo esto, pensé.

El caso es que todo el mundo se encontraba completamente de acuerdo y satisfechos con mi momentánea recuperación clínica e incluso con esta historia paranormal 100% pero igual de real.

Las vivencias que había experimentado que yo sentía igual de reales trataba de contarlas, balbuceando sonidos, a todo el mundo que venía a verme y a todos los médicos que me trataban, solo me sirvieron para ver ojos de lastima hacia mí persona, que se apiadaban del estado físico-mental en que había quedado.

No sabía hablar, pero lo realmente jodido es que yo me daba perfecta cuenta de que no hablaba correctamente, que la gente no me entendía y yo no podía hacer nada por solucionarlo. Además esto también me sirvió para que me adjudicasen un logopeda, no debía expresarme con mucha claridad, nunca lo he hecho y bueno ahora después de 23 años con limitada claridad. Física, emocional y mentalmente era un bebe que acababa de nacer.

Con respecto a las sensaciones, lecciones de vida, que inundaban mi ser en los días de coma eran muchas y muy diversas, no obstante, había varias muy repetitivas y que no se me olvidaran nunca:

-Pensamientos mentales continuos en estado de coma:

- 1- Si el ser humano conoce aproximadamente entre el 15 y el 18% del funcionamiento del cerebro y con este % tan bajo es capaz de viajar a la luna, quien te dice a ti Fernando que si

aprendes a manejar y controlar el 60% del funcionamiento del cerebro, no seas capaz de andar por el agua o de poderte desplazar simplemente pensándolo. Estos son dos ejemplos, pero cuando permanecía ausente igual percibí esta sensación mil veces de forma repetitiva con más y diferentes ejemplos.

2- Me es duro reconocerlo por la sociedad en la que nos encontramos, pero consumo marihuana, en muy pequeñas dosis como alimento, como pomada para mis dolores de cadera y lumbares, resultando realmente efectiva, la recomiendo y a veces fumada para mitigar las molestias que padezco y elevar mi estado emocional y estoy totalmente convencido después de 23 años de lo que me ha ayudado de forma extraordinaria en mi recuperación.

Me invadía constantemente en el estado de coma una necesidad de consumir marihuana, en mi cabeza resonaba de manera constante y repetitiva, no entendía por qué, tenía que demostrar que la marihuana apropiada en las dosis adecuadas era una planta de gran poder curativo en muchos aspectos. La que utilizo actualmente y puedo dar fe de que favorece mi control mental su composición química contiene una alta dosis de C.B.D., el componente que se utiliza para uso medicinal y una baja cantidad de T.H.C., que es lo que provoca el colocón. Además debe ser cultivada con gran cariño tratada en su

desarrollo de forma biológica. Si se utilizase de otra forma producirá descentramiento, déficit en la atención, concentración y borrachera continuada.

Yo personalmente considero que es básico cultivarla haciéndolo de forma biológica transmitiéndole en su desarrollo gran afecto y cariño, ya que como estoy aprendiendo, entre cualquier ser vivo podemos conectarnos vibracionalmente hablando, repito con la esencia de cualquier ser vivo para que actúe sobre ti solo como es necesario, de la manera más apropiada para tu más correcto bienestar, lo que tu das eso recibes, si, comprendo a los escépticos, pero en la nueva era en la que ya entramos en el 2012 esto funciona así, creo incluso que antes de esa fecha funcionaba de igual forma, yo no lo practique, al menos conscientemente.

3- Igualmente en mi cabeza resonaba repetidamente una de mis funciones era similar a la de un cobaya de laboratorio, ayudar al ser humano en su progreso en el campo de la medicina:

- En la recuperación de los sentidos.

- En la recuperación de la coordinación y equilibrio.

- Vamos en ayudar a comprender a la medicina actual que hoy en día existen otros métodos para solucionar ciertos menesteres.

Puedo decir que me he ofrecido en diversas ocasiones a distintos médicos como mesa de trabajo, sobre todo a los oculistas y fisioterapeutas, para favorecer la evolución de la

medicina actual sobre todo en campos en los que pudiera aportar algo debido a la situación que había padecido y experiencia obtenida a raíz del accidente. Obteniendo silencio por respuesta y sonrisas amistosas.

4- Pero lo que más me cautivó y aun me cautiva, que no consigo comprender al 100%. Resulta que cuando mi padre evito que me quedara existe un transcurso de tiempo, durante el cual regreso a la tierra, que yo no percibo de ninguna forma y en ese mismo estado comienza a invadirme el recuerdo de cuando era pequeño y me iba castigado llorando a la cama, fuertemente encabritado, enfadado, cabreado con el mundo por no obtener lo que yo deseaba y yo que sé cuantas cosas más, sin tener razón alguna, seguro. Le pedía al universo a Dios a lo que fuera, una 2ª oportunidad en la vida.

Hoy en día me pregunto, por innumerables sucesos y situaciones a lo largo de estos 22 años, si fue Miguel vamos la esencia o energía de él la que regreso conmigo y mi esencia se encarnó en Miguel, mi hijo, de hecho su actitud y forma de ser me recuerda innumerables veces mi infancia, así podría disponer de esa 2ª oportunidad que yo pedía y añoraba. O simplemente esta 2ª oportunidad, era para darme cuenta que no tenía ninguna razón en mis frecuentes enfados y se me está permitiendo ver la situación desde los dos

frentes, ya que mi hijo actúa como yo lo hacía y la vida me está diciendo y haciendo comprender:

-Desde el otro lado no se ve de la misma manera, ¿no?

- Lo que siembres eso recogerás.

Además en aquel estado fronterizo, vida-muerte, en el que me encontré no paraba de repetirse la famosa frase de Ángela, mama, cuando yo permanecía encabritado y jodiendo la armonía familiar, hijo mío si alguna vez tienes algún hijo solo espero que sea como tú. Una maldición muy merecida y correctamente cumplida. Decir que tengo un hijo maravilloso al que amo con todo mi corazón, pero con una actitud en ocasiones que... y luego hablan del caballo de Santiago, los de mi chico como melones.

¿Realmente, qué sucedió?, solicito ayuda de cualquier lector o conocedor de esta duda que pueda y quiera echarme una mano, no obstante dejémonos de este tipo de incertidumbres, aunque estas cosas sean elevadamente desconocidas, tratare de ahondar en ellas más adelante de forma humilde y coherente, sin esperar dejaros atónitos ya que mis capacidades mentales e intelectuales se han visto seriamente dañadas.

A partir de aquí comienza una trepidante aventura de auto superación ya que como he contado en ese estado medio vegetativo me estiran las extremidades, comienzan a bajarme al gimnasio del hospital para comenzar mi recuperación.

Claro queda que para bajar a la planta baja, donde se encontraba el gimnasio y para otras muchas actividades del día a día debía moverme con silla de ruedas, pues bien me ponen el primer día en la silla, tal como me dejan en la silla me voy al suelo, así en varias ocasiones hasta que al final, Mama ni corta, ni perezosa, ante Carlos ATS de la MAZ y buen amigo, estupefacto con la resolución emprendida, coge un fular que llevaba en esos momentos al cuello y terminan atando mi tronco al respaldo de la silla de ruedas para mantenerme sentado y es que cual bebe no había aprendido a sentarme, tenía que enseñar a mi estructura corporal a permanecer sentado, se me había olvidado todo, cual profesor borra con el borrador una pizarra, mi cerebro se había quedado en blanco o en negro cual pizarra, según se mire.

Más bien tenía que comenzar a recordar, más que lo que se dice aprender todo de nuevo. Os iré contando de la forma más amena posible ya que algunas cosas son muy duras pero también resultan muy gratificantes y nos iremos juntos.

En estos nueve meses en la MAZ, solo quiero y me gustaría

que tomarais este libro como una lección de vida, ya que cuando no llevas el sendero correcto, la vida en contacto con nosotros en todo momento, te va dando lecciones y aprendizajes con la intención de hacernos recapacitar y cambiar nuestro comportamiento, actitud y desenvolvimiento en el día a día de nuestra vida, para hacernos actuar de la forma más oportuna y apropiada para nuestras necesidades, pero nosotros empujados con el ritmo que esta sociedad nos impone, no nos enteramos de nada.

Deseo hacer mención en este libro de tres fisioterapeutas Aurora y Rocío a mi cuidado y otra Anne que aunque no estaba a mi cuidado se ocupó rápida y repentinamente al ver mi situación, en el gimnasio del hospital, viene y me dice:

- Con el accidente tan serio y severo que has sufrido Fernando, considero que es importantísimo que en tu recuperación aprendas y practiques taichí.
- ¿El qué? no sabía de que me estaba hablando.
- Taichí Fernando, es una técnica oriental.
- Pero, ¿Qué es eso?, no sé de qué me hablas, desconozco esta palabra.
- Es un arte marcial enfocado a obtener un estado saludable en perfecto equilibrio y armonía, de hecho, para la falta de coordinación en tus movimientos, (al salir del hospital, andaba cual borracho, el primer año con muletas) y las pérdidas de equilibrio tan fuertes y frecuentes, (ya que me ponía sobre una pierna y me



caía), que padeces, considero que te sería de mucha utilidad. Al principio me llamo la atención gratamente el que alguien mostrara esa afinidad hacia mí, pero yo aun iba en silla de ruedas y no me daba cuenta de mis limitaciones, tan solo de cuando en cuando con muletas y no lo veía necesario, pero un año después aprox. cuando deje las muletas comencé a darme cuenta de estos problemas en mi persona y que era necesario algo para solucionarlos, viéndose inundada mi mente a menudo del recuerdo de Anne (luz, en francés) y su grato consejo, así que nada a hacer taichí Fernando.

Joder, otra pieza nueva para el puzle mental que debía comenzar a montar, sin tener el plano ni el resultado, no había oído hablar o no lo recordaba que era eso del taichí en toda mi vida, ni sabía en qué consistía ni cuál era el fin que perseguía, esta técnica había sido introducida en España hacía solo unos pocos años y aun en día es muy poco conocida y practicada en España.

Anne, se ocupó más adelante de proporcionarme un sitio a dónde dirigirme para comenzar con esta práctica, como si se tratase de un espíritu guía para mi correcta evolución.

Con respecto a las cicatrices más palpables y claras que me había dejado el siniestro:

- El cerebro gobierna todo nuestro cuerpo y capacidades ,por tanto los 5 sentidos se habían visto fuertemente afectados , el que más me dolió emocionalmente hablando fue:

-La vista, ya que poseía una capacidad visual asombrosa y se había visto seriamente dañada, divergencia, mi ojo izquierdo no está correctamente controlado por el cerebro lo que me produce la falta en la capacidad en dicho ojo de divergir correctamente, impidiéndome el centrado de las imágenes, produciéndome una falta de claridad y una pérdida de visión importante, impidiéndome mi tarea principal a realizar, leer, ya que aun que veo casi perfectamente las letras la palabra en su conjunto no para de menearse y es complicado leer si las letras llevan el baile de San Vito.

Mucho más adelante parece ser que sufro Nistagmus, incapacidad a la hora de enfocar cuando centro mi visión en algún sitio.

Reitero mi ofrecimiento a la ciencia de la medicina, para tratar de buscar soluciones a este problema en el que parece ser que estamos muy verdes, poco evolucionados y poco involucrados, esto último es lo que creo, no lo sé a ciencia cierta.

-El oído. algo afectado pero el que menos de los cinco sentidos, ya que siempre he estado un poco sordo.

-El olfato, me daba igual estar sentado encima de una montaña de fiemo, no olía absolutamente nada, a lo cual se le ve rápidamente su parte positiva..., dependiendo en qué situación o donde te encuentres

-El gusto, me ponías un yogurt de fresa y otro de chocolate y sabía si me gustaba o no, bueno me gustaba todo, pero desconocía cuál era cual. Debía re aprender o volver a conocer los distintos sabores y texturas de la alimentación.

-En cuanto al tacto, antes del accidente desempeñaba un puesto mantenimiento eléctrico en una buena empresa, SAICA, poseía el título de instalador electricista autorizado, vamos que simplemente con el aprendizaje laboral que había tenido en la vida me desenvolvía aunque fuera torpe y malamente para hacer lo que necesitaba, sin embargo después del trompazo, no existía nada más fácil para romper algo, me lo ponías en las manos y era cuestión de segundos, lo rompía seguro, lo que se llama tener manos de árbol. Mis movimientos eran similares a los de un bebe, con un escaso control y sin ninguna coordinación, ni precisión sobre el resto de las partes de mi cuerpo.

Todo el tiempo que estuve ingresado, nueve meses excepto los tres primeros en los cuales permanecí acostado, funcione en silla de ruedas, de hecho dos o tres días antes de recibir el alta, el psicólogo con el que había tenido diversas consultas, con el que mantenía una grata relación, debido al bajón emocional que presentaba y la catarsis mental que padecía, me estaba haciendo ver que necesitaría la silla de ruedas algún tiempo a lo cual le respondí:

- -Perdona, me dan el alta y si me voy a casa me voy sin esto, señalando la silla,
- -Pero con tus problemas de equilibrio y coordinación que padeces. ¿Qué vas a hacer para ir de un sitio a otro?
- -Para seguidamente señalar a unas muletas que estaban apoyadas en la pared y les había echado el

ojo nada más entrar en la consulta, yo me voy a casa con esas.

- -Fernando al principio la necesitaras para desplazarte, serán solo unos días, mientras tanto podrás comenzar a practicar con las muletas y te evitaras correr el riesgo de tener caídas absurdas.
- -A lo que rápidamente contesto. Si me caigo de ahí no paso, señalando el suelo, así que me levanto y a seguir, lo que está claro es que la silla de ruedas se queda en la M.A.Z. ¡Ya, ya que cabecica!

El caso es que con las muletas y posteriormente sin ellas tenía graves problemas de equilibrio y coordinación, si conseguía andar iba de lado a lado, cual borracho y siempre me parecía que me iba a caer.

Otra deficiencia que presenté, quizá la más importante y aun por recuperar completamente es la memoria. Los primeros años resultaron muy duros mi cerebro había perdido todas las conexiones entre neuronas y debía volver a formarlas, al neurólogo uno o dos días antes de marcharme le pedí que me indicara:

- -Dígame doctor, ¿qué pasos debo seguir para recuperar el correcto funcionamiento del cerebro?
- -Leer debes leer mucho, la actividad que menos me gustaba con diferencia y ejercicios que te hagan prestar atención, como puzles. También puedes hacer trabajar al cerebro con crucigramas, autodefinidos, ejercicios de cálculo.

Vamos volver al cole, algo con lo que siempre había soñado, en esos momentos lo vi como el peor castigo que me podía imponer la vida, si yo supiera lo que me esperaba, Uffff.... que barrabasada más sonriente y graciosa.

Esto simplemente me recuerda y te pido que al coger cualquier vehículo seas consciente de que no solo se puede perder la vida en un accidente de tráfico, si falleces te entierran, te lloran un poco o un mucho, quien sabe, para acabar entrando en una experiencia algo maravillosa. Pero os aseguro que puede resultar mucho peor ya que un cuarenta por ciento de los involucrados en accidentes de tráfico, preguntar en D.F.A., resultan con alguna discapacidad física, emocional o mental, de ese cuarenta por cien, entre el tres y el cinco por cien resulta gran invalidez. O sea te toca adaptarte y volver a aprender si te interesa seguir viviendo con un nivel de vida medio, ya que nunca estarás, ni serás como has estado, ni cómo has sido. Ahora les pido que se planteen si merece la pena correr riesgos a los mandos de cualquier vehículo, porque al fin y al cabo, de ti depende tú eliges. Además en multitud de ocasiones no vas solo en tu vehículo por la calle o carretera, lo que conlleva e implica una responsabilidad hacia los demás y hacia tu entorno.

Bueno el caso es que permanezco ingresado nueve meses, cual parto, menos mal que el seguro corría con los gastos ya que como antes he comentado se trataba de un hospital privado. Nueve meses hospitalizado = 36.000.000 de las antiguas pesetas unos 216.000 euros de hoy en día, perdón de 1996, ya que hoy en día serian más del doble, seguro. Ósea que si te encuentras en la misma situación que yo sin resultar ser la culpa de un segundo involucrado, puedes arruinar a tu familia aparte del prejuicio que les causas al cambiar un hijo ya criado, bien colocado laboralmente

hablando, con novia y un futuro halagüeño por delante, por otro que acaba de aprender hace unos días a ir al baño o que los mocos se pueden sonar en lugar de tragárselos.

El caso es que uno de los recuerdos más ingratos que me quedan del hospital, es que yo al salir del coma había perdonado al señor que había producido el accidente, al sentir inmediatamente el marrón en el que se había visto envuelto, situación indeseable para cualquier persona. Deseoso y expectante de su visita, era un señor de Bilbao, interesándose por el estado en el que había quedado, trataba de explicar en mi lenguaje a todo aquel que venía a visitarme, familia y amigos, etc.... que estuvieran tranquilos, ya que intuía lo perjudicial que tiene que resultar encontrarse en una situación semejante y la posible reacción de familiares y amigos. Vamos lo consideraba ya un amigo y me consideraba su hombre de lamentaciones, ya que tiene que resultar una situación muy frustrante.

Pues bien, ni me llamo ni vino a visitarme, me resulto indignante su falta de responsabilidad con el hecho que había generado y al conocerlo tres años después en el juicio, se dirige a mí, visiblemente muy afectado.

- -Disculpa, por favor perdóname.

Yo sintiéndome insultado por la falta de compromiso que este señor había demostrado

- -Ahora, ahora vienes, anda a que te den por el...

Que decir al respecto, no recuerdo exactamente el intercambio verbal que se produjo en el juzgado, pero fue algo muy similar.

Decirte tan solo que si alguna vez lees esto siempre has estado perdonado, pero que igualmente me supera la falta de responsabilidad en el ser humano.

Por lo cual impliquémonos en los errores que cometemos, lo hecho, hecho esta y no se puede cambiar, tan solo podemos hacer lo posible por mejorar en lo posible lo sucedido.

Según comprendo yo, al menos actualmente, debemos implicarnos desde el minuto uno, sobre todo si has generado algo tan grave como el accidente sucedido, que pretendes que te perdone con la palabra simplemente, no es la forma, por el contrario ayuda, ocúpate en lo que te sea posible y obtendrás el perdón de corazón, que es el que realmente vale.

## **Capitulo-2º Comencemos una nueva forma de vida, así porque sí.**

Salgo del hospital y como el neurólogo me había indicado, muy a pesar mío no os imagináis cuanto, voy a empezar a leer y decido empezar con el manual electrotécnico de baja tensión, convencido y deseoso de que tendría que seguir trabajando, ya que esto era lo último que había leído antes del accidente para sacarme el carnet de instalador autorizado.

Comienzo a leer este libro para ver si mis recuerdos eléctricos volvían rápidamente.

He vivido duras experiencias y circunstancias complejas en mi vida, pero lo que supone con veinticinco años, ponerte a leer y no saber leer, ver allí un jeroglífico de símbolos, las letras, que ni siquiera las reconocía, salí llorando de mi habitación cual niño pequeñajo pidiéndole ayuda a mi madre y contándole mi incapacidad a la hora de leer.

Al final resulto un mal menor a los cinco, seis u ocho meses, no recuerdo exactamente ya había recodado la lectura, eso sí con una capacidad de lectura muy inferior a la de antes del accidente, mucho más lenta y costosa por mi deficiencia visual, al principio torpe e indecisa, cual niño en su aprendizaje que fui mejorando a base, de mucho sacrificio, de mucho leer y con el paso de los años.

. El problema profundo era que no recordaba lo que leía, incluso hoy en día me cuesta verdaderos esfuerzos retener y comprender la información leída, no obstante hoy en día me resulta agradable leer y lo considero un gran vicio, ya lo he



comentado anteriormente el cerebro se acostumbra a lo que le das y al final te acaba gustando lo que le pides.

El año 1997 paso raudo y veloz todo el mundo me venía a visitar todos aquellos que estaban ocupándose de mi recuperación emocional, todos mis allegados o gran parte de ellos pendientes de mí, me llevaban de excursión de concierto de reuniones, de fiestas, hasta cuando aún permanecía ingresado los amigos en la silla de ruedas, con permiso del hospital y familiares, me llevaron a ver un concierto de Manowar y mi amigo Súper Javi Heavy Destoller, de los más grandes, me mantuvo todo, “con alguna ayudica,” o casi todo el concierto a hombros, con colaboradores como estos no se puede pedir mucho más, de hecho me siguen ayudando a lograrlo.

Aunque seguía con mis bajones anímicos todo el mundo estaba a mi disposición, cual bebe estaba encantado, el tiempo pasaba y yo me iba dando cuenta y haciéndome consciente de mis limitaciones, así que empecé a buscar soluciones.

Dándome cuenta de mi incapacidad para leer, de mi desgana hacia la lectura, y del esfuerzo doble que debía hacer por mi problema visual, denominado divergencia o Nistagmus, aún sin un claro remedio médico, me había puesto a escribir, aparte de no saber leer evidentemente no sabía escribir, ni poseía coordinación en las manos para manejar un bolígrafo por lo cual escribir una palabra solo medianamente bien, que fuese legible, me costaba un largo periodo de tiempo, así que al principio me dije a cáscala, paso de escribir, ignorando la realidad, pero va pasando el tiempo y te das cuenta de lo que necesitas, así que en el año nuevo del 98 entre sollozos y lamentos. Me dije, si quieres recordar la escritura Fernando, ¡escribe! Y es que igual que

era un trabajador muy estimado en cualquier trabajo que hubiese tenido, el colegio, aun habiendo conseguido unos estudios medios-altos, lo odiaba con todo mi corazón. Hoy en día tengo un diario comenzado en el 27 del 1 del 98, año y medio después del accidente, de nueve cuadernos de dos líneas rellenos de experiencias de los primeros años de recuperación, el cual permanecí casi ocho años 24-10-2005, escribiendo para recuperar mi habilidad con la escritura que actualmente no es muy buena, nunca lo había sido, pero si suficiente para hacerme entender, en este diario existen unas faltas de ortografía garrafales como:

1º Cuaderno del diario:

&"hoy hemos ido al terreno y he cortado la llerba".

Por ejemplo, importante patada al diccionario de la lengua española, eso sí sobre yerba o hierva, al gusto.

A lo largo de este capítulo siempre que ponga algún comentario de estos diarios lo indicare así: &"...".

Algunos resultan graciosos, otros interesantes y otros son auténticas lecciones de vida", lo escribo tal y como lo pone en el diario con puntos y comas, con palabras que se salen de contexto, faltas de ortografía, así que de antemano pido disculpas por las palabras utilizadas y el lenguaje callejero que muchas veces las acompaña, no he sido nunca una persona muy bien hablada.

Además decir que multitud de experiencias las escribía en el ordenador, tratando de recuperar mi capacidad informática y esperando algún día escribir este libro, pero en alguno de mis bajones anímicos lo borré todo pensando, ¿esto a quien cojones le va a interesar?, por lo que no recuerdo multitud de experiencias pasadas y sucesos acaecidos en estos años de mi vida.

En los primeros días permanezco en una continua depresión, me levanto de la cama y no tengo que ir a trabajar, me gusta mi trabajo de chispas, electricista, no sé qué hacer, cosas del día a día que voy a hacer y no sé hacerlas, rompo todo aquello que trato de simplemente sujetar, te encuentras con multitud de situaciones que no te gustan o que simplemente no te apetece hacer, que te hablan y te susurran al oído “, tu veras, el que algo quiere algo le cuesta, si quieres puedes”, propósito, intención, voluntad, mucha fuerza de voluntad. No pasan 10 minutos sin llevarte alguna decepción, resulta muy duro reconocer que eres un inútil o así me sentía yo, aunque resulte lo más inapropiado en cualquier caso y más en ese momento de mi vida que debía convertirse en un caso de auto superación.

Otra faceta a superar era la puesta a punto de mis sentidos, el más evidente para mi entorno y que me desagradaba enormemente era el tacto, así que nada al comenzar mi nueva vida me apunte a unas clases de manualidades para ejercitar mi coordinación y habilidades con las manos y es que una estimable amiga Ana Belén (La Pitu, para los amigos) tenía una tienda de bellas artes y manualidades, Belén fue una de las primeras en comenzar a facilitar mi recuperación. Hoy en día puedo decir que gran parte de los adornos de mi casa y hay bastantes los he hecho yo, con ayuda eso sí, de una gran amiga. Aquí permanezco de 4 años aproximadamente recuperando mis capacidades manuales, lo cual tampoco me vendría nada mal para mi caligrafía y escritura ese otro reto que debía superar, ya comentado.

Con lo fiestas que era yo, se aproximaba a mi vida otro reto y es que Juan Andrés un buen amigo Valenciano de la mili, que venía de fiestas a Zaragoza.

&: y que queréis que os diga ya no es lo mismo ni será por todo lo que me ha pasado hoy, voy a dejar de escribir que me encuentro un poco DEPRE.

Tenía que continuar con mi vida y mi autoestima, mi tesón siempre estaba ahí,

&:” Nos hemos plantando en mi 27 cumpleaños, después de 1 año y 8 meses, estoy pasando por la peor etapa de mi recuperación, la cabeza puede ser más borde de lo que uno creé, pero si me quiere joder lo tiene claro, parece mentira que lleve conmigo 27 años”.

Así eran mis días siempre, depresión continua, inapetencia total por hacer cualquier cosa, tristeza, malos rollos mentales, continua dependencia. Aunque a lo largo de este diario también existen momentos lúcidos y positivos como:

& me considero un hombre multimillonario por la cantidad de gente que me aprecia, ni dinero ni ostias.

& Así que he ido a casa llorando como un gilipollas por esa tontería y deseando estar muerto, mi madre que vale más que todas las cosas del mundo me ha intentado consolar.

Así que me puse las pilas ayudado por todo mi entorno principalmente por mama y Victoria, la gran Vicky, que días les he hecho pasar, me empecé a buscar obligaciones, ya que en un caso como el mío, hoy, se lo que hay que hacer, mantener la cabeza ocupada y si es posible haciendo cosas saludables para tu estado, a la cabeza no hay que dejarle tiempo libre de no ser que poseas una gran capacidad mental, ya que si la dejas pensar por cuenta propia en momentos como estos todo se convierte en un caos, son todo pensamientos sucios, nocivos e incongruentes, a los

que yo no estaba acostumbrado, que tenía que evitar y que no me gustaban miaja.

Empecé a recibir masajes para ir recuperando mi estado por parte de gente allegada como: Santi, primo masajista. Antonio, vecino y maestro reiki. Circus, amiga de la familia con “capacidades paranormales”.

& “Creo que por fin he encontrado algo que me gusta en mi nueva vida, los poderes o fuerzas paranormales, también llamados chakras”.

Si, si, sin risitas, como se puede observar tenía un profundo dominio sobre este tema.

No obstante y en directa relación:

&: “Estar en el monte y no poder ser el mismo de antes es una gran putada”, realmente según va pasando el tiempo y tus capacidades internas van aumentando, te vas dando cuenta que estar en la naturaleza con esa pureza que esta tiene, resulta un enorme beneficio, siempre que te encuentres en la naturaleza siéntela y respirarla conscientemente. Obtendrás un gran beneficio y un majestuoso centramiento psíquico.

Aunque:

&: “ya no es lo mismo”, “algo bajo de moral”, “súper depre”,

así una y otra vez un estado anímico casi siempre = 0, a la altura del barro.

Debido a las vivencias y experiencias que había tenido y que insistían en conocer el verdadero funcionamiento del universo de sus características y principios activos, me introduje de lleno en el conocimiento cósmico o astronómico, en la relación directa que tiene con el mundo esotérico, con el metafísico, en lo divino y verdadero, ponle

el nombre que más te guste tratando de obtener los beneficios que esta novedosa ciencia me podía aportar.

&:"he ido a la acupuntura y el masaje y no puedo explicar lo lamentable que resulta pagar 2.000 pts.para que te hagan pasar tan mal rato con tanto dolor".

&:" he ido a la acupuntura y a los masajes ninjas (que dolor).

&:"he ido al chino y hoy tengo que pensar si vuelvo a ir, porque macho que dolor, no es justo que la raza humana tengamos que pasar por estos sitios". Bueno todo depende de lo imprudente y viva la virgen, mi caso, que hallas sido.

&:"desde el dia 27-8-98 estoy llendo",

si con 27 años y estudios medios, potentes faltas de ortografía.

Otro pensamiento que inundaba mi vida continuamente y de forma continua,

&:"aquí cada uno va a su puta bola y luego todo el mundo te dice lo que tienes que hacer".

Aun desconocía que al juzgar a alguien, lo primero que juzgas es lo que menos te gusta de ti mismo, que el que realmente había ido siempre a su bola había sido yo. Poseía una actitud muy egoísta y aunque muchas de esas cosas recomendadas serian oportunas y necesarias en mi recuperación pero no me gustaba oír una tarea, tras otra terea, tras otra tarea... a llevar a cabo, aunque no sé si gracias a esto, a lo poco que me gustaba lo que veía en mi persona o al estado que me encontraba aprendí a saber escuchar, básico en el día de hoy.

Bueno como ya he dicho me puse manos a la obra con mi cuerpo físico, que aunque para la recuperación de este

hacía falta una gran dosis de fuerza de voluntad, era lo que menos esfuerzo me costaba y comencé a nadar deporte que no me estimulaba nada, pero que hoy en día no dejare de practicar nunca, vamos al fin y al cabo otra prueba que me ponía la vida,.

La primera vez que fui a la piscina, piscina de bomberos, los mismos que me habían salvado la vida luego allí me cambió, me pongo delante de la piscina, hecho a “correr” hacia esta, hago el doble carpaol, caigo al agua y sorpresa no sabía nadar empiezo a braccar y chapotear en el agua cual pájaro caído en un pantano para no ahogarse, menos mal que había corcheras para agarrarme, “los bomberos ya habían dejado evidencias de lo previsores que son”.

El caso es que desde recién nacido había sido socio de la piscina Helios y aunque no era campeón olímpico de natación me desenvolvía muy bien en el agua, suerte que estaban las corcheras y además había socorrista, porsiacaso. Ya no solo debía hacer natación lo cual me costaba un gran esfuerzo, me tuve que apuntar a un cursillo para recordar, más que aprender a nadar.

Durante estos 23 años no se la cantidad de Km que he hecho, cada vez un poco más y más hasta que llegue a la edad de 40 años yendo 6 o 7 días a la semana durante todo el año a las piscinas municipales a nadar durante 1 hora, algo más de 2Km diarios, hasta que mis hombros poco a poco me fueron echando el freno y me hicieron bajar el ritmo, lo que me ha quedado clarísimo es que la natación es un deporte súper completo y que no lo dejare nunca, a menor ritmo pero lo conseguido al menos lo mantengo. Lo recomiendo es un deporte que hace trabajar a todos los músculos del cuerpo, te rehabilita posibles imperfecciones o dolencias en la espalda, además de tener que llevar la

respiración consciente por lo cual trabajas de manera más intensa tu estado corporal, además la respiración consciente favorece y fortalece tu centro, junto con tus cuerpos emocional y mental. Particularmente infinidad de veces que nado hoy en día, a la vez que nado voy meditando, rezando, cocreando, visualizándome siempre conectado con la tierra y el universo, este es un ejercicio que favorece tu claridad mental, tu estado de ánimo y potencia tu fuerza física.

Bien, continúa el proceso de recuperación con otro deporte, ya que al salir del hospital aun con la rehabilitación que había mantenido en este durante mi estancia. Mi pierna izquierda no tenía absolutamente nada de músculo la parte del gemelo, de la rodilla al tobillo, solo había tibia y peroné, se me había quedado impedida con un reducido movimiento de unos diez o veinte grados aproximadamente, debido a una calcificación en la rodilla izquierda, además de haber sido operado del tendón de Aquiles de la misma pierna, alargándome este ya que el pie se me había quedado completamente equino, el pie en forma de bailarina de ballet con los dedos en garra.

Así que a finales del año 97 con un gran enfado y con un par de..., me fui solo con las muletas a la tienda Decatlón a mirar a ver lo que encontraba para recuperar la movilidad y potencia de mi pierna izquierda. Me encontraba por allí mirando cuando de repente vi en el suelo una máquina de remo deporte que había practicado siendo un chaval por lo cual percibí automáticamente que este deporte trabaja intensamente la rodilla y su articulación junto con toda la pierna en su conjunto, flexionando continuamente la pierna adelante



y atrás.

Decido comprármela con gran ilusión percibiendo y dándome cuenta de lo necesaria que era para la recuperación de mi pierna izquierda y más concretamente de mi rodilla. A partir de este momento me marque otra obligación todos los días, todos los días, vamos unos 362 días al año. 2km de remo durante los dos primeros años aproximadamente, aumentándolo a 3 km según observaba como mi articulación progresaba y los dolores en mi cadera se hacían más sutiles y menos intensos o a lo mejor simplemente es que me estaba acostumbrando a ellos, hasta que llevaba nueve años de recuperación. Fecha en la que di por finalizada la recuperación de mi articulación, ya que los dolores en mi cadera no desaparecían y de hecho cada vez eran más intensos e inaguantables, debido a diversas calcificaciones que se me habían hecho en la pares interna de la cadera y en las cabezas de los fémures.

Hoy en día tengo un movimiento del 95% aproximadamente que aun así me obliga a llevar plantilla para no tener descompensada la cadera. Plantilla que nadie había percibido necesaria, ni predicho que necesitara hasta que Ángel Bueno, mi GRAN e inmejorable médico de cabecera, al que acudí diez años después del accidente por los intensos dolores en la cresta iliaca derecha, lumbares y cadera al completo que padecía. Pidiéndome este una radiografía de la espalda, radiografía que denotaba este aspecto en mi columna, (, completamente combada hacia la izquierda, que ratificaba la necesidad de dicha plantilla.

Así que la tremenda recuperación ya obtenida, junto con el estado de mi rodilla calcificada, mi cadera llena de calcificaciones en su pared interna y en la articulación con el fémur, que me generaban una molestia continua en la

realización de este ejercicio y un tremendo dolor en muchas ocasiones a la finalización de este. De hecho los últimos días que lo practique, al acabar la sesión de remo, no podía levantarme de la maquina por el intensísimo dolor que tenía, así que todo este cumulo de incomodidades influyo directamente en mi decisión de ir dejando progresivamente el remo permitiéndome así disponer de más tiempo para la multitud de actividades que debía llevar a cabo para la constante mejoría del cuerpo en todos los aspectos que me había propuesto. Pudiendo regalarle meses más adelante la máquina a mi cuñado Francisquico, no se podía quedar sin usar, además me gusta reciclar y a él también.

Tuve por delante unos días literalmente hablando, de sudor y lagrimas:

&: 16-10-98, mi vida ha sido como siempre bastante monótona gimnasio, remo, natación, manualidades, D.F.A.,etc...

Ante todo y aunque en una situación como la que os estoy contando se te pasa en multitud de ocasiones por la cabeza quitarte la vida, el suicidio no es lo apropiado, es lo fácil así te evitas afrontar la multitud de obstáculos a ir superando, pero siempre lo he considerado de cobardes ya que si te consideras valiente, lucha y afronta tu situación, sea la que sea. Me he encontrado en diversas ocasiones en el baño de casa con el botiquín abierto con todas aquellas pastillas a mi disposición os aseguro que no me las tome por falta de valor o porque mi ser me decía constantemente que yo podía, además mi padre se había interpuesto para que cuidara de Ángela (mama), y no puedo fallarle.

& Estoy muy triste de tener que seguir viviendo así y más todavía, cuando después del último libro leído, parece ser que el suicidio no es una buena elección.

Aunque:

& Según estas personas critican el 80% de lo que hago  
¿No es triste?, cada vez voy teniendo más claro que sobro.

& Super deprimido.

& a la altura del barro.

& encima todo lo que me gusta hacer, se supone que ahora no puedo, no puedo hacer deporte, ni currar de chispas, ni salir como “antes” de marcha con los amigos, ni fumar, sabéis me da miedo creo que no voy a aguantar más esta vida.

Este tipo de frases se repiten a lo largo del diario una y otra vez, realmente al ir leyéndolo me doy cuenta que había tomado la actitud de sufridor tan perjudicial en estas situaciones y es que actualmente me doy cuenta de que en esos días soy un niño de corta edad en un cuerpo de 27 años, con la obligación de realizar un montón de disciplinas de persona adulta que no me satisfacen en lo más mínimo. Aunque leyendo este diario también me ayuda a recordar y darme cuenta de lo que realmente vale la pena, de las cosas que me ayudaban a superar cualquier situación y reforzaban intensamente mi autoestima, tan necesaria e importante en casos como el que yo he sufrido, como:

& y luego he ido a buscar a Vicky (Victoria), la única persona con la que no me canso de estar, en el momento en que hemos estado juntos su familia yo y ella me he encontrado de p. madre.

En el diario, no pone p. sino que esta la palabra completa pero se sobreentiende lo que trato de decir ¿No?, así que evito este tipo de palabra que en dicho diario abundan.

& meos mal que en mi vida he hecho cosas graciosas y cuando me las cuentan vuelvo a reir, porque mi vida actual es un fascal, (quitando a Vicky).

No obstante debo seguir adelante con mi recuperación me guste o no, lo quiera o tampoco y llega el 12-11-98,

& el primer día que hago taichí,

Con otra gran Vicky como monitora, dirección que me había proporcionado Anne, la maravillosa fisioterapeuta de la M.A.Z. antes mencionada, maravillosa técnica oriental que proporciona equilibrio y armonía a tu día a día y que al igual que la natación no dejare de practicar nunca, aunque al principio no me causo esta impresión en absoluto, pareciéndome algo absurdo e infructuoso para lo que yo aspiraba. Y que actualmente me prometo no dejar de practicar nunca, debido a los beneficios que me ha ofrecido, que he sentido y notado claramente en asuntos como:

- Equilibrio y coordinación corporalmente hablando.

- Estabilidad mental y emocional.

- Aprendes a estar consciente de tu respiración, básico, si quieres comenzar a vivir conscientemente y nunca mejor dicho, aquí y ahora cada segundo de tu vida.

- Te va enseñando a vivir más calmado y tranquilo, a no apresurarte en tu vida, disfrutando de ella.

- Además de empezar a conocer, desenvolverme y manejar la energía presente y la nueva energía que se ha introducido en el planeta a partir del 2012 y que no deja de llamarme la atención de mil formas.

Ejemplo:

& hoy he estado con mi madre y mi tia en la bruja y he vuelto flipado, se oyén y se dicén unas cosas, las cuales gracias a lo que yo he vivido, esta claro que hay algo más en este mundo. De hecho el 1º día que practicaba taichí, bajaba en el ascensor de la casa donde lo había practicado, alucinado en lo que consistía el taichí, diciéndome a mi mismo:

-Exclamación: abriendo y subiendo los brazos con asombro, pero que cojones va ha hacer esto en mí.

-Percibiendo automáticamente de forma muy clara en mi cabeza, Fernando no te han dicho que pruebes, pues prueba joder.

-A lo que yo muy sorprendido, me dije vale, vale, probare.

Podría seguir con la multitud de beneficios que te ofrece dicha técnica, pero son tantos que seguro que me dejaría alguno, además estoy escribiendo un libro de autoayuda y no una enciclopedia contando absolutamente todo lo que he practicado, ni todo con lo que me alimentado, etc..., así que si en algún momento de la lectura de este libro algo te llama la atención, investiga al respecto y sigue tu intuición.

Me comienzo a encontrar en la situación con 27-28 años en que estoy jubilado y según todo mi entorno, (como no tienes nada que hacer: podrías hacerme...,podías llevarme, podías cómprame...y un largo etc.), como soy una persona activa y con un oficio muy útil en ocasiones, pocas en estos días, ya que había perdido gran parte de mis habilidades eléctricas, todo el mundo, vamos familiares, amigos a pedirme favores de todo tipo que me hacían ir de culo, o por lo menos eso me parecía a mí. Lo cual hoy en día agradezco profundamente ya que entre unos y otros impedían que mi cabeza se parara y pensara negativamente como hacía habitualmente, encima me permitían sentirme valorado, útil y satisfecho conmigo mismo, al poderle facilitar ayuda en diversas situaciones a la gente que apreciaba. Gracias chic@s por ayudarme a conseguirlo.

Mientras realizaba mi recuperación física, emocional y mental continuaba con la recuperación de los conocimientos perdidos, cursos de ofimática, informática,

cursos del INEM como curso de autoempleo, charlas de orientación, tratar de leer y escribir diariamente.

& Es o no es un agovio estas obligaciones para poner bien la puta cabeza. Por fa Pa ayudame lo que puedas en este aspecto.

Es gracioso pero en cada uno de los cuadernos de mi diario le pido 8 o 10 veces ayuda a mi padre y su energía, lo cual es muy apropiado si luego permaneces pendiente de tu entorno, a la escucha de posibles indicaciones y atento a tu capacidad intuitiva.

Otro lugar al que acudí un largo periodo de tiempo fue a un naturópata, ya que mi nuevo ser, mi intuición, me lo pedía:

Pensamiento continuo que inundaba mi cabeza de forma habitual y constante, “naturaleza = vida”, naturópata que me aconsejaba y luego me recetaba multitud de pastillas, de las cuales no vi resultados obvios, pero doy por hecho que actuaron consecuentemente y es que yo necesitaba muchas reparaciones, más que un coche que ha dado 33 vueltas de campana. Además de las diversas regeneraciones internas por lo mucho que había descuidado y castigado mi cuerpo en los primeros años de mi vida.

Durante los primeros cuadernos de mi diario que resulta un fiasco, el 80 o 90% de ellos representan una impotencia abrumadora, quejas y protestas continuas, juramentos a todas horas por mi incapacidad para seguir viviendo como añoro, a mí gusto y deseo. Como muestra un comentario en mi diario en relación con los numerosos apocalipsis mundiales profetizados a nuestro entender.

& Hola y de nuevo aquí a 10-8-99 y con un poco de suerte mañana igual es el gran día y dejo por fin de darle

vuelatas a la cabeza, ya que según los cenizos mañana es el eclipse, por tanto apocalipsis o fin del mundo ...

Iré haciendo comentarios sobre estos fenómenos apocalípticos profetizados por multitud de culturas más adelante y de mi comprensión actual sobre Todo lo que es, por ponerle un nombre. Como no sucede lo profetizado o esperado al menos de momento y yo me encuentro en una fase de mi vida en que pruebo cualquier cosa que pueda ayudarme a seguir adelante en mi recuperación,

& me he tomado una cucharilla de agua del Carmen con zumo de manzana y me ha sentado, por lo que observo de p...m..... & cuando he llegado a casa me he tomado una cucharadita de agua del carmen y no si sera por el agua o porque, pero ahora pienso con total claridad.

Alcohol bien maceradico, ¿Cómo no me va a subir el ánimo?, al menos momentáneamente. Desconocía completamente que el agua del Carmen contenía alcohol, hasta que Charli otro de los más grandes se rio, bueno nos reímos, va y me suelta"Coño Martin como no te va a sentar bien, Alcohol macerado", mientras compartía con él esa nueva experiencia vivida.

Mientras mi recuperación física prosigue por el camino adecuado, con mucho esfuerzo, mis estados emocionales y mentales se ven potenciados por cosas como:

1-Convivencias de taichí,

2 -Llamadas telefónicas de grandes amigos como Berto, Charli, Jabís, Mikel, el Callaú, el Amreim, buenos amigos en general, seres muy cabales sobre los que me he apoyado en multitud de ocasiones y con familiares estupendos con los que siempre he podido contar.

3- Ir acostumbrándome a mantener la respiración consciente ayudándote esto último a estar presente y a seguir con la completa regeneración de todo mi cuerpo De hecho,

& he empezado con mi cura salvaje de granos en la espalda.

4- A ir tolerando, soportando, transigiendo y respetando, vamos aceptando en una palabra a tu nueva pareja de vida, me case el día 6-5-00. Casi, casi lo mejor que he podido hacer en mi vida, aunque existen momentos muy tensos en los que estar consciente gracias a tu respiración te ayudan a transigir, a sobreponerte y a darte cuenta,

& Hoy también he empezado a dejar sola a Vicky cuando duerme, ya que cualquier cosa que hago es un ruido, enchufo el interruptor del aire acondicionado y la despierto, y a duerme la siesta con la televisión encendida, entonces ella comienza a chillar y a decirme de todo y yo paso un diamogollon de chungo el cual no volveré a pasar si puedo lo evitar,

& me dedico a vivir y a aceptar las cosas tal como se presentan,

Debido a mi boda anteriormente mencionada se me presenta otro reto muy beneficioso para mi atención y concentración y es que los amigos me dan como regalo de boda, una bolsa con 4000 piezas de un puzle las cuales debía montar para leer por detrás los requisitos que debíamos cumplir los novios para recibir el regalo. Puedo asegurar que es el regalo más light que hemos realizado en este increíble y maravilloso grupo de colegas. Dichos requisitos consistían en ir al centro de Zaragoza en autobús en hora punta disfrazados Vicky de Spiderman y yo de Superman al bar de



Miguelico a recibir el regalo, adquiriendo gracias a estos un vicio muy beneficioso para mi atención y concentración, como es realizar puzles,

Parece que habían escuchado las instrucciones que me había dado mi neurólogo, el Dr. González, antes de salir de la M.A.Z. esta es otra clara prueba que la vida te da lo que necesitas y es que el neurólogo me los había mencionado cuando me iban a dar el alta, pero a mí eso de estar sentado prestando atención a algo me resultaba muy costoso, como este regalo lo considere una provocación o prueba que me imponía la vida, me lo propuse y lo monte, dándome cuenta que las cosas no son como crees o como consideras en tu cerebro, ya que pude observar que era una cosa que me encantaba, a saber la cantidad de puzles que he hecho hoy en día y eso que este me costó montarlo nueve meses, invirtiendo una media de dos o tres horas diarias.

Pero me servía de consuelo, que antes de dármele, mis amigos lo habían tenido que montar, para escribir lo que teníamos que hacer para obtener el regalo, además me suponía un grato relax debido a la intensidad física que estaba llevando a cabo con la recuperación. Bajo mi punto de vista otra indicación de lo que es una gran amistad.

Prosigo recreando mis necesidades más urgentes:

& Hoy 27-9-00 os escribo mientras estoy haciendo mermelada con las ciruelas del huerto (terreno), si aun que no os lo creáis me estoy convirtiendo en un cocinero de primera línea, hasta mermelada casera, vamos esto es la ostia,, hoy me he apuntado de voluntario en A.T.E.C.E.A., (asociación traumatismo cráneo encefálico de Aragón), actualmente AFADACER y ahora me voy a poner a hacer los deberes que me mandan en atecea todas las semanas para la memoria.

& Empiezo otro arte china Qi-Gong, pronunciado Chi-Kung, también hoy iba a empezar un curso de ajedre con D.F.A, (Disminuidos físicos de Aragón).

& me he acordado hoy de ir ala psicóloga de atecia, según unas pruebas que ya tenia realizadas, soy una persona más inteligente de lo normal, lo cual no sé si era para incentivar me, pero la verdad es que con lo complejo que era mi mundo en estos momentos, mi entorno me sonreía frecuentemente y me ayudaba a superar lo baches que iban surgiendo.

& seguidamente os escribo para contaros mi segundo orgasmo, dia 14 AC/DC la misma semana esta vez en Barcelona.

Esto se debió a que días después de haber tenido el accidente, yo tenía una entrada para ver a este grupazo y como yo estaba siempre en el trabajo con la cadena cien en la furgoneta, entonces dirigida por el Sr. José Antonio Abellán, mi hermana, la gran Nieves, llamo a la emisora a comentarle mi suceso, contestando él automáticamente no te preocupes preciosa en cuanto tu hermano este bien y vuelva AC/DC a España tiene dos entradas para verlo en directo. Qué fácil es prometer ante la audiencia, luego cumplir la promesa no le resulto igual de fácil, me hizo llamar a la emisora como ochenta o noventa veces y nunca se digno a hablar conmigo, al final me vi obligado a amenazar a dicha emisora, incluso con llevar el incumplimiento de esta promesa a otros medios de difusión. Terminando por resolverse esta situación dándomelas, pero no por el accidente si no por pesado, dos para Madrid y dos para Barcelona, la verdad que estas aglomeraciones heavies me subían y acrecentaban sobre manera mi estado de ánimo.

Al igual que otros aspectos de mi vida potenciaban mi afán de superación:

Cuando llevaba varios años haciendo remo, estaba evolucionando en mi resistencia y capacidad física, durante toda mi vida había aspirado a algún triunfo deportivo en está, aunque este fuera como discapacitado, me apunte a clases de remo en el club náutico, ¿sabéis como acabaron?

& **aller me cai al Ebro en el cursillo de remo.**

Sigo con mis patadas al diccionario, esta vez sobre el agua, más sutiles todavía.

No obstante seguía recibiendo noticias desalentadoras

& **el neurólogo me ha dicho que mi cerebro no da más de si, no me lo creo.**

Auto sugestión, importantísima conseguirás lo necesario.

& **he empezado a cuidarme más, a instruirme más, osea leer más, más ordenador, cuidado físico igual que hasta ahora, seguir con taichí que no me ha demostrado nadatodavía.**

& **Hoy 26 -2-01 es un dia tranquilo pero sin pausa, de los que a mi me gustan: ejercicio, taichí, compras, primitiva, bancos, farmacia, comida en casa de Angela, colgando los últimos cuadros en casa, leyendo un rato, escribiendo otro poco, ahora vendrá Vicky, peli de risas y ...., a también he ido a las manualidades. En resumen todos los días iguales con pequeñísimas variaciones, realizando cosas que no te apetecen pero que sabes necesarias y que tienes que habituarte a ellas si pretendes seguir creciendo.**

& **Ayer 2-3-01 estube en una reunión que aclaro bastante mi futuro, la reunión estaba organizada por Eric Rolf , escritor de “medicina del alma”. Bueno a lo que voy, mi vida actual va a ir dirigida a estudia, aprender y**

relacionarme lo más posible con los otros yo que tenemos cada uno.

Doy por hecho que me estaba refiriendo a que mi trabajo actual iba a ir enfocado a intentar descubrir lo más posible sobre esa ciencia desconocida que nos afecta a todo ser vivo. De hecho cada día me resulta más agradable trabajar con ella, al observar todos los logros que voy obteniendo. Además en esta reunión me cruce con un SR, J.Luis me explico una práctica que como otras muchas antes, la lleve a cabo:

&Cuando me hecho a dormir tengo que repasar todo lo que he hecho, muchos detalles.

La forma de cerrarme a a los cuales, sucesos no deseados, mano derecha sobre frente y riñones, en los riñones la izquierda. De canto con el pulgar haces tres veces la señal de la cruz.. Esta práctica que con el nivel de conciencia adecuado puede resultar muy útil.

&No hablar de esto con la gente que no te quiera entender y lo critique, que decir al respecto,

Resulta complicado hacer comprender a la gente en general cualquier otra cosa que se salga del mundo de tres dimensiones en el que nos hemos habituado a vivir, de hecho un gran amigo mío Rubén, el Anrí para los más allegados, un día mientras le comentaba cosas que iba aprendiendo me soltó, sin mala fe por supuesto.

- Joder Martín que comida de olla te están pegando.

Lo cual sentí personalmente, como si me dejaran caer una losa encima, ya que mi estado emocional se había visto seriamente dañado.

Mientras tanto prosiguen mis labores de amo de casa ayudado por mi entorno, mi madre se pasa a comer y limpia, plancha, etc.... mientras nos contamos nuestra vida y me

explica mi nuevo trabajo en casa o Anún mi suegra, maravillosa donde las haya, viene con Pedro, mi suegro, bueno como pocos, de visita a casa a pasar la tarde y de paso me plancha, técnica que no he aprendido nunca y que espero no tener que desarrollar en mi vida. A todos ellos les dedico este libro una y un millón de veces. Esta ayuda me permitía dedicarle más tiempo a mi recuperación, por lo que me implicaba aun más a esta.

Ejemplo: & :19-03-01 a sido un dia muy intenso, bueno como el 80% delos días y os lo voy a contar para que judgueis. Todo hayque decirlo, me he levantado un poco antes de las 7, bueno nada más levantarme : 1- respiraciones, 2- Taichi, 3-Remo, 4-Ducha 5-desalluno, a Urries con xabi a mirar una casa que se han comprado y tienen que reformar importante no puedo ir de copiloto he potado a la ida y a la vuelta. Asi que nada a reponer energías con mama. 6- comer en casa de Angela, 7-ir al Pryka, 8-ir al cementerio a ver como anda Miguel, papa, 9 - hacer el puzle 10-ir a las manualidades, 11- leer un rato al Che. 12- Son las nueve y sigo haciendo cosas (escribir), 13-preparar cena. Bueno aunque muchos dias son de ir de puto culo, no me quejo, necesito una continuidad, es necesario querer seguir adelante, propósito y confianza.

Aunque no te guste lo que vives que puede ser mucho y variado, una cosa tan sencilla como ponerse el calcetín del pie izquierdo hoy en día no me sería posible de no ser por 9 años de remo, unos cuantos más de estiramientos, todavía más de natación y aprendiendo a reconocer la energía para comenzar a saber usarla, esa ciencia desconocida de la que hablare algo más adelante. Mientras estoy inmerso en estas actividades,

&:no crece la mala yerba.

En estos días me rompí la rótula, celebrando el 5º gol del Zaragoza en el 6-3 final al Barcelona en la Romareda por si era poco otro hueso más pa, (para), la lista y otra cuesta arriba que me impide seguir progresando físicamente, nunca mejor dicho ya que me encontraba en Obón (Teruel), pueblo de mi mujer, pueblo increíble en el que solo hay subidas y bajadas, pero que aun así merece la pena visitar por su singularidad y trato a los foráneos, en el que permanecí toda la noche de fiestas con la rótula rota, eso sí disfrutando pero muy por debajo de mis posibilidades.

Aunque las sensaciones internas iban progresando, la cabeza (la mente, más concretamente) no para de actuar haciéndote ver tus deficiencias. No obstante siguen existiendo días que alegran tu vida, facilitando el proceso de crecimiento interno: & Bueno ya era hora de escribir para contar un día fabuloso, resulta que esta mañana he ido a un colegio ha hablar, bueno a dar una conferencia de los accidentes y aunque llevo un día regular de cabeza, he salido bastante contento, ya que creo haber contactado con la mayoría de los chavales. Este voluntariado realizado con la asociación A.T.C.E.A., Asociación de traumatismo craneoencefálico de Aragón, hoy en día A.F.A.D.A.C.E.R. y con la asociación D.F.A., disminuidos físicos de Aragón, me ha ayudado sobremanera a seguir superándome, ya que de todas estas charlas salía con un ánimo sublime, podía observar que entendían lo que les quería explicar, lo duro, complicado que se te puede presentar el panorama por una simple inconsciencia a los mandos de cualquier vehículo. Estas conferencias me hacen sentir útil, necesario y me ha facilitado sentirme satisfecho contigo mismo una y otra vez.

En mi afán por seguir superándome la vida me iba entregando lo que necesitaba, llegando hasta mi una

maravillosa escritora y alguno de sus libros de autoayuda, Louise L. Hay:

-“Usted puede sanar su vida”:

Libro que te explica que eres al 100% responsable de lo que te sucede en la vida, que con la fuerza creadora de nuestros pensamientos manejamos nuestro futuro.

-O con el libro “El poder está dentro de ti”, de la misma autora:

Libro que te desvela todo el poder que realmente posees incluido en tu conciencia. Ambos libros me ayudaron muy significativamente a valorarme y a hacerme comprender que si quieres puedes, que nosotros y únicamente nosotros poseemos el control de nuestra paz interior.

Entre tanto continuo probando e investigando, bueno más probando que investigando a cerca de la energía y de nuestra composición interna,

& fui a la consulta de Carmen, ha hacer una alineación dice ella,

de la que yo había oído hablar en las clases de taichí al maestro Asís y que tanto me había llamado la atención,

un grupo de 10 o 15 siguiendo las instrucciones que ella nos daba alineamos nuestros cuerpos físico, etérico, astral y mental. Aunque parezca mentira Sali de p. madre de hecho, sin darme cuenta,

un camino que habitualmente me cuesta de 30 a 35 minutos lo hice en 22min. como una máquina.

Igualmente como la vida misma mi torpeza iba desapareciendo paulatina y gradualmente, pero esta aun seguía ahí, más sutil pero igual de palpable, tratando de hundirme de cuando en cuando y consiguiendo hacerme sentir realmente mal en ocasiones,

& a eso de las 7.30 me pongo a jugar con mi sobrina, Sara 3 años, quería darle una voltereta como me hacía a mi Miguelico, bueno pasa los brazos entre las piernas y cuando tiro de sus brazos, hacia arriba para que de la voltereta, no la subí bastante y pomba cabezazo contra el suelo, menudo ostión , 5 puntos y bueno ya se sabe que estas cosas pasan, pero no sea del gusto de nadie, ya que me quede toda la tarde zombi.

No se sabe lo doliente que resulta un suceso de estos si no lo has vivido, lo siento Sarica.

Contaros que esto sucedió en verano, habíamos vuelto de vacaciones durante las que había finalizado con el aprendizaje para introducir mi cerebro en el nivel Alfa. Por lo que al sucederme lo acaecido con Sara, mi sobrina, automáticamente programe a mi cerebro dentro del nivel Alfa.

Me impido hacer mal a nada ni nadie el resto de mi vida.

*He vivido sucesos, muchos, que así me lo han confirmado, pero algo que resulta espectacular: en mayo del 2020 doy positivo sutil en la prueba del coronavirus, o sea lo había contraído en enero o febrero del 2020, permaneciendo confinado desde el 15 de marzo con Vicky y Miguel dos meses y medio, con besos, abrazos, chupetones, etc...y ellos dos salieron negativos en la prueba, casualidad, pues ciertamente no creo. El milagro que poseemos como cerebro, pudiéndolo programar y usar a nuestro antojo y deseo es muy superior a lo que creemos. Por favor evita introducir virus*



*en tu C.P.U.*

Y sigo, prosigo con mi recuperación como Carmen en la alineación recientemente comentada se había dado cuenta de que mi espalda estaba torcida me aconsejo un masajista. & Pascual, masajista recomendado, me ha dicho que tengo un gran tapón en el cuello lo cual me obstruía el paso de energía.

Permanecí recibiendo masajes des bloqueantes y recuperadores de mi cuerpo. Sobre la mayoría de estas prácticas que realizaba no tenía pruebas palpables pero el caso es que cada vez me iba encontrando mejor por lo que yo me dejaba guiar por los acontecimientos que me iba trayendo la vida, como me decía mi intuición.

A parte de las prácticas realizadas durante estos días también voy anotando algún ejercicio práctico interesante en mi diario, para el buen funcionamiento del cerebro que continuo practicando, como:

& consiste en inspirar y mientras expiras tienes que hacer el sonido con la óm, óohmmm asi varias respiraciones hasta que nos vallamos cansando, tambien muy bueno el ejercicio del árbol,

ejercicio abrazar el árbol o sujetar las tres esferas técnica chi-kung, del que hablo sobre su ejecución en el 4 capítulo y que se usa para:

comunicar las energias del cielo y la tierra, por la noche antes de ir a dormir hacer unas pocas respiraciones con una leve sonrisa en la cara

y un oommm, consciente de la vibración que se forma en tu cabeza. Aunque posteriormente he percibido que resulta más apropiado por las mañanas, para cargarte de energía y disponer de está durante el transcurso del día.

Intuyo claramente que todos estos procesos en mi vida están comenzando aclarar mi situación y digo bien, comenzando, ya que el proceso de recuperación se encuentra en el año 2002 y aun queda un largo proceso por delante, fijo y:

& es que llevamos, como 1 o 2 meses con continuos cambios de tiempo, los mismos que antes me dejaban para el arrastre y aunque he notado constantes subidas y bajadas de moral, estoy aprendiendo a llevarlo mucho mejor

o ese otro día en el que vas percibiendo que el trabajo diario en el que estas inmerso comenzaba a generar sus frutos.

& Hoy ha resultado un día con un final cojonudo (2-5-02) y esque, estaba inmerso en un día muy chungo hasta que he ido al taichí,

recuerdo: andando desde casa todos los días ida y vuelta aproximadamente 2 horas de ejercicio, con el tiempo que hiciera, he llegado a ver en el puente Santiago de mi ciudad, puente sobre el río Ebro, menos seis grados de temperatura con un cierzo, aire, enfurecido que cortaba hasta la respiración,

y cuando me ha visto entrar Paco (Asís), el gran Paquito me pregunta, ¿Qué te pasa Fernando? Y yo respondo ¿En el morro?(llevaba una herida) o en el Koko, respondiéndome él, es igual el problema es el mismo y hoy hemos estado relajándonos y cambiando nuestra energía positiva,sistema: Nos sentamos con las manos en las rodillas, respiración abdominal y comenzamos a visualizar como se van relajando todas y cada una de las partes de nuestro cuerpo, seguidamente visualizamos, como sale del sacro una raíz, que penetra en la tierra y se enraiza en el centro de esta y

como vamos intercambiando nuestra energía negativa por la positiva de la tierra.

&En fin ahora y para finalizar el día estoy super feliz.

En la situación que me encontraba, todo el mundo te ofrece consejos, los escuchaba y de vez en cuando había alguno que resonaba en mi interior como este gran consejo ofrecido por Ángela, mama: **“NO MERECE LA PENA”**. Refiriéndose a que me dedique únicamente a vivir lo mejor posible, siempre siguiendo la norma de la tres H: honradez, humildad, honestidad.

La vida te va abriendo las puertas que necesitas, simplemente debes permanecer atento a la vibración, intuición, que te produce cada una de ellas

& A se me ha olvidado hasta ahora mismo que llevo 1 mes consumiendo una infusión, sobre la que he leído auténticas maravillas sobre ella y además la más cojonudo es que no se me olvida la cantidad de propiedades que tiene. Se llama Rooibos.

Y es que me encontraba en la sala de espera del Geli de Mora esperando a ser atendido para mi problema de granos en la espalda y me pongo a leer una revista “Salud alternativa”, creo, abro la revista justo por la hoja en la que había un artículo del Rooibos, me lo leí entusiasmado, intuyendo que estaba recibiendo otra lección de vida, Infusión sobre la que podría contar infinidad de situaciones todas muy gratas y que hoy en día sigo tomando de hecho creo que me moriré con una botella de Rooibos en la mano. Es genial esta infusión y los beneficios que te ofrece, decir únicamente que os la aconsejo con todo mi corazón, en estos días coincidió que me encontraba realizando un curso de Chi-Kung y el maestro con el que lo realizábamos, Pedro Pellejero nos indico otros alimentos que favorecen el

desarrollo energético y que todos los he probado como: Kuzu, Umebosi, Mujimiso. No obstante particularmente me quedo con el Rooibos, mucho más completo, genérico, fácil de preparar y muy rico para mi gusto.

Aunque parezca que todo funciona correctamente en el diario siguen asomando días muy duros en los cuales pongo todo mi tesón y propósito para ir superándolos.

& aunque llevo 4 o 5 que me levanto de putamadre, pero acabo supermal esto, os garantizo que he tomado la decisión de que esto ya se ha acabado y PUNTO.

& a días tengo discusiones con Vicky, gracias a las cuales al día siguiente estoy completamente undido, doy por hecho que no puse la h porque así peso menos, con lo cual debería flotar mejor durante las horas siguientes a la discusión, ya chiste fácil y lamentable, que soso.

Un gran punto a mi favor en mi recuperación es que no tengo miaja de vergüenza y no me preocupo del qué dirán, si realizo algo que creo necesario para mi bienestar y no molesta, ni perjudica a nadie. Esto me permitía practicar las distintas artes que iba aprendiendo y que tanto me han ayudado en cualquier lugar, allí donde estuviera.

& además en la playa he hecho taichí y Chi-Kung.

Vencer la vergüenza y no estar pendiente de la opinión ajena hacia ti, es sin duda un gran comienzo en el crecimiento interno. Aunque con faltas de ortografía como esta hay que tener muy poca,

& aviamos ido a Miami playa, (Tarragona).

En septiembre del 2002 me comprometo:

& voy a hacer un curso de Reiki el iniciamiento en el 1º nivel de momento con Ángel, maestro Reiki, el fisioterapeuta de A.T.E.C.E.A., un curso que despierta en mi un gran interés, el cual me hace mucha falta.

& Va a marcar una nueva era en mi vida, con la cual voy a poder alludar a muchísima gente, espero que así sea porque lo necesito, además con mis defectos y virtudes me considero un buen canal para la fuerza energética.

Mientras tanto mis colegas y años pasados seguían ahí.

&Hoy día 11-10-02 es un día maravilloso y yo lo achaco al día de aller un concierto de los Suaves, el Yosi (cantante) impresionante, que espectáculo, 50 años que tendrá + o -, unas greñas preciosas todas blancas y que caña se mete el tío.

Estos momentos despiertan en mí la necesidad de seguir adelante tan necesaria en mí.

Así como continuar percibiendo claramente mi constante superación,

&he bajado por 2ª vez de 35min. en 3 Km. de remo, & el nuevo record que acabo de hacer remo en 34'01'' en 3 Km. (de remo),

& he hecho mi auto tratamiento Reiki el cual he podido sentir lo bien que me sentaba.

También se puede percibir que hay multitud de ocasiones en que

& no estoy excesivamente agusto.

Pero siempre sucedían cosas en mi entorno en mi vida que me facilitaban el poder superar obstáculos sintiéndome necesario, eso sí es necesaria una completa implicación en los hechos.

& he bajado ahora mismo del Royo Villanoba, hospital, y es que han operado a Olguica de del tumor que llevaba en el páncreas y casi se les a quedado en la operación, pero no preocuparse está evolucionando de puta madre y yo trato de mandarle energía positiva y creo que le está haciendo mucho bien.

Hoy en día estoy completamente convencido de que funciona, la energía universal es algo desconocido por la gran mayoría de nosotros y que está ahí a nuestra disposición, para que la usemos, nuestra obligación es aprender a manejarla, a actuar con ella siempre que nos sea posible, vamos a estudiarla e investigarla. Además podemos confiar en ella completamente, ya que siempre actuara en perfecta sincronía con todo lo que es de la manera necesaria, por lo que los resultados no siempre tienen que ser a nuestro gusto, son de la mejor manera para todo lo que es.

Por lo que implica principalmente una limpieza interior, una limpieza de nuestra esencia de nuestra conciencia, ya que nadie o casi nadie está exento de alguna debilidad en su comportamiento hacia su entorno, esta limpieza nos favorece para ir entrando en sinergia con nuestro entorno y las cosas nos irán gustando cada vez más y más.

Mientras tanto yo seguía y seguía con mi recuperación, no paraba casi ni un solo día al año y la vida no paraba de mostrarme que me encontraba en lo verdadero, en el camino apropiado, por ejemplo me encontraba dolido en mi cadera debido a la cantidad de calcificaciones que había en esta y a la cantidad de ejercicio a la que estaba expuesta y,

& me he levantado hecho polvo, petado, hecho una puta mierda y ahora me acabo de hacer un masaje Reiki, que con el cual me he quedado nuevo.

En la investigación sobre esta técnica llego hasta mi de manera totalmente causal el título de este libro, Buscando Hondo eso si en Sanscrito, que es como vienen las reglas originales sobre este masaje.

Ahora voy a permitirme transcribir un día completo de los de mi diario en el cual explico resumiendo lo

transcurrido desde el chufón o accidente hasta el día en cuestión:

& 9:45 de la noche 5-2-03, si me quedan 2 horas y 15 minutos y ya tendré 32 (años) y aquí estoy empezando el 7º diario ( 7º cuaderno de dos líneas) desde que tuve el accidente, bueno ya os contare después como me ha ido, aquí estoy fumándome un peta y con el ordenador como me explico el Enrí ( amigo ), el cual creo que se ha mosqueado conmigo por el puto ordenador, buen rollo Enrí si algún día lees esto, bueno en estos siete años han pasado muchas cosas, el principio, 3 años muy chungos, dos 2 años de después, el conocimiento de una nueva cultura principalmente Taichí, (cultura oriental y o china), al respecto puedo decir, un deporte muy completo y muy sacrificado, bueno después de 6 años y 8 meses:

- Habilidoso dentro del campo del taichí.
- Me defiendiendo con el Chi-kung.
- Y primer nivel Reiki, antes de acabar el año 2º y 3º, niveles y al año que viene o dentro de 2 o 3 años “MAESTRIA”

Considero que tengo un don que me ha concedido el creador y lo voy a explotar, siempre de buen rollo, positivamente y de muy buen rollo. Ya sabes “camino correcto”.

Me comienzo a encontrar en una situación en la que no dispongo ni de un segundo libre para mí, que digo son casi todos los segundos para MI recuperación para lo cual hace falta una fuerza de voluntad, una intención, un propósito se podría decir sobrehumano y aun así ajustaba el tiempo para permitirme seguir avanzando y conociendo.

& como por ejemplo: hoy 11-3-3 he tenido un gran día he ido a casa de mi amiga Alicia, ya que me había organizado

una reunión con Consuelo (creo) una mujer mexicana, bueno a mi y varios más, esta Sra es vidente y sanadora y me ha dado el remedio para mi completa sanación, a partir del día 15 y durante 60 días, tengo que dejar un vaso de agua en la mesilla rezar un padre nuestro y un avemaría y los espíritusecharan en ella las medicinas adecuadas, para yo por las mañanas bebérmela. Decir al respecto que esta información para un anarquista revolucionario como había sido yo, habría resultado un motivo de risas y de algún comentario irrespetuoso hacia ella (seguro). Pero no obstante yo contaba con la ventaja de lo que había visto y sentido a lo largo de estos años, situaciones que había vivido sin clara explicación, resulto ser una pauta que cambio mi actitud de repente y sin posible marcha atrás. Así que me dije, nada “Faito” a probar, el no ya lo tienes y me metí en un proceso de 60 días, eso sí lo realice rezando el padre nuestro del nuevo tiempo, que os cuento como es más adelante, en el 4º capítulo “Los 4 niveles del despertar” que tratan sobre cómo re aprender a conocernos algo mejor, aprendiendo como trabajar o fluir para solucionar.

Si, las matemáticas, el lenguaje, las ciencias, la historia todo ello puede resultar muy interesante, pero Sres. lo primero y realmente necesario, que al menos deberíamos tener la oportunidad de conocer, ya que existen muchos escritos e información al respecto, es aprender a manejar nuestra esencia, nuestra energía, saber reconocer nuestros cuerpos, permitirnos investigar más sobre cómo manejar nuestros estados mentales, conocer más sobre la ley de de la atracción impresa en nosotros desde que nacemos. Sres. a aprender a vivir en perfecta sincronía con el universo perfecto, no es muy interesante, es lo siguiente!



Lo certifico y es que en el universo todas las energías que lo forman funcionan en perfecta sincronía unas con otras, lo cual no impide que puedas sentirte mal ocasionalmente. Lo que vives te lo creas o te lo creaste tú, debes estar pendiente de cómo actúas en cada situación de tu vida. Si, ya sé que esta afirmación resulta inverosímil, no obstante voy a esforzarme en este libro para que llegues a comprenderte.

Sé lo que he escrito. A partir de ahora muchos pensareis “este tío se va del mundo, tiene un cerebro completamente estorbado y actúa de igual manera, esta como una p. cabra”, así que más de alguno diréis, encantado Faito, hasta otra y dejareis de leer, dejando de leer una posible forma de evolucionar en la vida. Tan solo bendeciros y confiar que encontrareis el sendero correcto de la manera más sencilla y oportuna posible.

Como acabo de contar no es todo a nuestro gusto, de hecho en la siguiente hoja del diario,

& me dirijo a vosotros para explicar lo mal que me siento con el puto sistema mundial que hay creado en el planeta tierra...

Sin embargo observo en mis trabajos diarios y cursillos realizados, & curso-taller de auto-conocimiento y desarrollo personal, en el cual me ha quedado claro que todo es producto de la mente, todo está en nuestro estado mental, gran verso que conoceremos más adelante, vamos el que esté dispuesto a continuar.

Porque yo sigo hablando de cursos que continúan esclareciendo y despertando mis capacidades como:

& una conferencia en la librería Albareda sobre un curso de desarrollo integral del ser humano y me he apuntado. Tengo que seguir avanzando en todo lo relacionado con el control

mental. Ya que desde que llego a mi la expresión control mental, mi intuición se vio inducida a conocer y a aprender más sobre el tema, ya que lo sentía muy necesario para el correcto desarrollo del cuerpo en su conjunto.

A lo largo de estos primeros años de recuperación es cuando más sensibilidad y percepción poseía a fenómenos e informaciones procedentes de otras dimensiones, lo cual achaco a que en esos días cual niño de 6 años poseía una claridad mental muy potente, además intacta prácticamente por los adultos, que somos los que ayudamos a los niños desde bebés a olvidar y les implantamos la que consideramos correcto:

& el viernes pasado estaba en el naturópata, Paco, me estaba despejando, cuando siento una mano en un lado de la cabeza, la otra en el otro lado y a la vez me estaba dando masajes en las cervicales y cuando acabo, por supuesto le pregunto, él eludía la pregunta y no quería responderme, hasta que al final después de decirme que no lo iba a entender, etc... me dijo que él no podía alludarme solo, contándome que le alludaba su guía espiritual.

Que decir al respecto yo me encontraba alucinado, había oído hablar y trabajado con estos seres en mi novedoso aprendizaje, pero nunca había sentido tan claro en tres dimensiones, un tacto tan claro de otro ser, sintiéndome súper satisfecho, feliz y agradecido por este hecho que me ratificaba que me encontraba y seguía el camino adecuado. Además voy a dirigirme a la real academia de la lengua para realizar una propuesta, está claro que el verbo ayudar queda mejor con dos eles o así lo creí yo un largo periodo de tiempo.

Dejando el cachondeo a un lado, sabía que debía familiarizarme con el manejo de mi capacidad mental, me

encontraba leyendo en casa “La magia del poder psicotrónico de Robert B. Stone”,

& en un capítulo pone “usted puede deshacer las nubes. Resulta que lleva 4 días seguidos lloviendo, fiestas de Obón, antes de la orquesta, hice el ejercicio que ponía en el libro y 2 o 3 minutos se hizo un claro que salió el sol, Vicky estaba de testigo, además todo lo que voy probando con la capacidad que tiene el ser humano en la mente funciona.

Y según continuó avanzando en mi diario no paro de asombrarme de mi caligrafía y es que iba avanzando paulatinamente pero lo de la ortografía, nunca he sido bueno, que patadas al diccionario, atentos a la siguiente:

& una conversación: **cavallos, ccm3, etc, durante toda la cena.** En dos palabras im - presionarte, caballos con V, como excusa por poner alguna, me debí despistar como hablaban de cv.de potencia en vehículos de carrera, bueno dejémoslo ahí y no enredemos más la madeja.

Me encuentro en un periodo de tiempo en el que esta llegándome multitud de información

& estuvo Pili, hermana de Paco, Asís, **dándome un masaje energético** y me facilito un manual de reflexoterapia que conservo y de vez en cuando utilizo para alguna de mis imposiciones de manos, el cual estudie y profundice ligeramente con esta técnica y los beneficios que ofrece.

Llega hasta mi a través de Pierre (maestro de un taller de chacras y cuerpo energético) el agua diamantina agua según se ve con unas cualidades superiores, que te facilitaba la conexión con ese estado de la conciencia que la mayoría de nosotros tenemos dormido. La consumí un largo periodo de tiempo alrededor de dos o tres años. ¿Si hizo, ayudo algo o no en mi recuperación? Pues no lo sé, pero tan solo la intención sanadora e ilusión con que me bebía esa agua

todas las mañanas y por las noches si me despertaba con sed, se convertía en un hechizo milagroso que me iría facilitando junto con multitud de diversas técnicas mi auto superación, al beberla siempre repetía mentalmente, “yo soy hijo de Dios, refiriéndome mentalmente al Todo”. Y es que como dice uno de los títulos de los libros anteriormente comentado “El poder está dentro de ti” y así es.

De manera coincidente o consecuente cada cual que lo mire como sienta, llego hasta mi una meditación guiada “Armonización integral del ser humano”. Una meditación que te iba marcando unas acciones a llevar a cabo

**& Escribir 50 veces durante 21 días a intervalos de una semana sin otra: Yo soy el equilibrio, yo soy la armonía, yo soy la paz, actuando en mi aquí y ahora. 65 minutos me ha costado, como toca los huevos.**

Pero yo lo hacía, lo probaba, no había nada que perder, el no ya lo tenía. Si, se podría decir que son mamarrachadas. Hoy en día sé, que tan solo con la ilusión y la intención con las que lo llevaba a cabo estaba mostrando mi propósito al universo de seguir adelante con estas capacidades que poseemos implícitas en nuestra esencia.

Continuaba y continuaba seguía adelante probando todo aquello que me llamaba la atención,

**& Consuelo vidente sanadora**

Que me ayudo barbaridad a ver las cosas como debía mirarlas, sinceramente estoy escribiendo estas líneas 14 años después y no recuerdo nada de la relación con esta Sra. De la misma manera me ocurre con algún otro personaje y acontecimientos sucedidos, lo siento, pero la memoria después de un suceso como el que viví es así y tan solo puedo agradecer de todo corazón a todos estos seres la

implicación que han demostrado en mi recuperación que ha sido mucha, muchas gracias.

También recibía sorpresas llegadas de la 3 dimensión en que me encuentro aquí y ahora que me llenaban de satisfacción como:

& volver a ver a Rosendo, simplemente un tío genial. Necesitaba nombrar al que yo he apodado como el poeta del rock que tanto me ha ayudado a superar y comprender con los versos de muchas de sus canciones, An'anasha tío Ros.

De vez en cuando aparecían los viejos fantasmas llegándome a sentir realmente mal:

& creo que nunca había sentido tan cerca las ganas de morir y no por el cabreo de Vicky, si no porque me canso de estar la 24h. del día pensando en cosas para los demás y sentirme a veces tan mal como hoy.

Mi solución pasaba por irme a nadar en ocasiones, por sentarme en la máquina de remo y hacerme unos kilómetros, por seguir confiando en mí para proseguir avanzando en lo desconocido meditando o realizando cualquier actividad esotérica:

& ya es 14- 09-03, empieza mi curso de preparación corporal y mental y hoy día 8-10-03, me dirijo a todo aquel que quiera seguir leyendo, que no serán muchos, espero equivocarme, para contar una actividad que ayuda desmesuradamente, al menos conmigo así sucedió, a mantener nuestro cuerpo en perfecto estado, esta es la alineación de los distintos cuerpos que poseemos, ya comentada anteriormente y se ejecuta de esta manera:

Lo tienes explicado en el siguiente capítulo.

Y sigo adelante con lo mío, dándome batacazos de cuando en cuando, limpiando problemas kármicos que me

he ido generando en épocas pasadas o por haber actuado desajustada mente como gran parte de nosotros hacemos,

& si dando consejos soy una máquina, pero poniéndolos en uso, lo hago bastante mal.

Como esta otra gran manera de vivir.

& Pensar en lo que has hecho, respirando y sonriendo para no convertir el problema en una atadura, práctica que realizo habitualmente siempre que me surge algún problema familiar o de vida, actuando si es necesario con tu más pura intención, confiando plenamente, permitiendo que se solucione para nuestro mejor y más apropiado bienestar.

Chicos puedo certificar que respirar conscientemente mientras sonrías pensando en algo que te incomoda, facilita su completa disolución.

En mi continuo proseguir,

& vengo de la librería Albareda de recibir el 3 nivel reiki, Sinceramente para todos seres creyentes o escépticos, mi continuo avance espiritual, esas percepciones, intuiciones, capacidades desconocidas hasta ahora que se habían re despertado en mi consciente, me seguía animando a continuar con lo establecido en mi vida.

Mi maestro de taichí, el gran Asís, me propone realizarme una regresión para ver los problemas kármicos que llevo encima y que desembocan en multitud de problemas con los que le avasallaba y le calentaba los cascos,

&tratando que afrontara estos 3 problemas principalmente:

-Granos en la espalda ¿Qué debo variar en mi vida o actitud para librarme de ellos?, ya que resultaban súper molestos y dolorosos.

-Mi necesidad de consumo de marihuana, la cual calmaba en gran manera mis molestias físicas y elevaba mi estado emocional, pero que en la sociedad en que nos encontramos esta tachada de droga nociva, en vez de producirla y administrarla de la forma oportuna en pacientes con necesidades.

-Y la imperiosa necesidad que tengo de verme aprobado por todo el mundo en mis acciones. Necesidad que había percibido mejorar, pero que aún seguía latente y como cualquier ser humano pretendía desapegarme instantánea y completamente de está.

Lo interesante de la regresión ha empezado cuando estando con mi padre, hemos podido observar que la necesidad que tengo de sentirme valorado por todo el mundo, está en la necesidad que tengo de demostrarle a mi padre que valgo para lo que me proponga, ya que al haber dejado el tenis, deporte que él adoraba y en el que él me introdujo, cuando era un niño, (prometiéndolo). Bueno nada más que era un poco mejor que el resto de los niños de esos cursillos, durante los dos años que permanecí en la escuela de tenis de Helios. Para mí había sido lo correcto, pero para mí consciente había creado un Karma que se me quedó grabado o una creencia limitadora que me había formado en mi cabeza por un proceso insignificante.

Un proceso para solucionar creencias limitadas es trabajar con nuestro estado mental en el nivel alfa de nuestro cerebro, os lo explico próximamente. Perdón, pero sigamos adelante con la regresión que me resultó muy esclarecedora, eso sí disculpándome antes por el vocabulario de mi diario.

&Pero lo increíble a sido cuando he pasado a verme como un señor de la nobleza de la época medieval con

castillo y todo, con una mujer impresionante a la que engaño con una campesina que pasa por ahí y que es igual que Vicky, dando a los 9 meses a luz a un niño, ejecutándola y ahorcándola por zorra, el patio de mi castillo estaba lleno de peña ahorcada o sea debí de ser un bastardo, así que mi karma en esta vida es el aprender a vivir con los plevellos, lo cual me encanta. Me disculpo ante el creador del universo perfecto, por todos los malestares personales y de vida, que haya podido producir mi esencia a lo largo de mi existencia, lo siento.

Ahora vamos a dar por hecho que esto es así, pero aunque no sea así:

& Voy a tratar que Vicky sea la persona más feliz sobre la faz de la tierra, ya que la vida me ha dado una 2ª oportunidad. Y ella forma parte creadora de esta 2ª ocasión por lo que prometo aquí y ahora, no te fallare nunca, declarando mi más profunda intención en que así suceda, gracias Vicky, te quiero.

Sigo releendo el diario, decidido apadrinar como buen mañico la palabra ayuda pero escrita con dos ll, &alluda! Alludazme a llevar la vida que llevo.

Acompañadas por frases tan bien escritas como,

&e elegido por anticipao no me pasa nada interesante, o lo veía así, ya que:

& recibir la iniciación del buda de la medicina, hoy en día me sorprendo de mi capacidad sanadora,

& iniciación del buda de la sabiduría, sin comentarios, no debía verle mucho interés otra práctica de tantas.

Aun así no paraba un segundo de hacer cosas pero como buen español me encantaba quejarme, aunque esto resulta igual que meterse en arenas movedizas, obtener inseguridad e inestabilidad en tu vida, ya que si protestas de



forma habitual en tu vida diaria, esta te premiara con situaciones confusas y dudas constantes para que puedas protestar y quejarte a gusto.

No obstante llevaba varios años en los cuales había comenzado a cambiar estos hábitos tan implantados en mí por la sociedad, por mi entorno, por mi propia dejadez y que resultan tan contraproducentes para el ser humano, así que aparte de irme desligando progresivamente de disgustos absurdos, también me iba facilitando claramente mi proceso de auto superación y me encontraba con gente que me hacía llegar información que yo sentía muy interesante como Maite que sostenía que mi fecha de nacimiento era ideal y que me proporciono un manual de numerología que aún conservo y que si lo releo observo muchas coincidencias, causalidades y curiosidades que de otra forma habrías pasado por alto, al menos con fechas de personas de la familia y con gente conocida.

Sucedían cosas en mi día a día en las cuales percibía claramente el ¿por qué?, llegaban intuiciones a mi cabeza, que relacionaban los sucesos con explicación concreta del hecho en cuestión.

La numerología me ayudaba ligeramente a comprender, aunque con esta ciencia es algo en lo que no he profundizado nada de nada, aparte de releer este manual cuando me interesa conocer algo sobre alguna persona en concreto y poco más. Ya que deduzco que si la vida me lo ha ofrecido, inmerso en la búsqueda en que me encuentro, es porque me resulta útil para descifrar alguna incertidumbre, o yo al menos, así lo siento y lo entiendo, simplemente confié ya que lo he consultado en diversos asuntos en los que he intuido que debía hacerlo y me ha resultado muy útil.

Llego el día, debido al cambio de personalidad que me había provocado el accidente y sus consecuencias, en que:

**& apadrine a otros dos niños en intervida,\*.**

Hoy en día Educo y me siento satisfecho de querer entregar entre el quince y el veinte % de mi sueldo a O.N.G.S. pequeñas cantidades que hoy en día distribuyo entre cinco O.N.G.S y aspiro a que este libro os resulte interesante, ayudándome a difundirlo, ya que aparte de tener un contenido verdadero y muy útil, el 40 % de los beneficios llevo idea de destinados a médicos del mundo, cruz roja, médicos sin fronteras, aldeas infantiles o a alguna otra O.N.G., evento, actividad o entidad social necesitada, que las hay.

Esta complicidad con las necesidades humanas me hacen sentir bien contigo mismo, para esto solo hace falta hacerte consciente de tus necesidades reales conteniendo un poco nuestros deseos, ya que los del español corriente son muchos y contra menos corriente somos más elevados y caros resultan, si por si alguien no se ha enterado, me estoy refiriendo a los políticos, grandes magnates y gente de poder corruptos y sin sangre en las venas que hacen lo que sea por disfrutar de plena abundancia económica sin pensar, ni reflexionar sobre las consecuencias que esa decisión tomada acarrea para multitud de seres humanos.

Todo ese dinero que roban a la gente honrada tenían que gastárselo en la compra de un mástil para atarlos arriba y dejarlos secar al sol, ejemplar castigo como propone Pedro, mi suegro, con este comentario no trato de herir ni dañar a nadie, simplemente expongo el parecer de decenas de miles de ciudadanos del mundo. Además lo pagaran de la manera recurrente en esta encarnación o en próximas, debido a que este comportamiento genera un karma que

debemos limpiar más tarde o más temprano para seguir evolucionando adecuadamente, ya que la posesión de dinero no quiere decir, correcta evolución.

\* Igualmente no alcanzo a comprender como en dos de las O.N.G. con las que llevo colaborando años, puede haber gente tan irresponsable y ruin que roben y se aprovechen del dinero recibido por dicha organización, pero es que no se dan cuenta que lo que realmente están robando es vida a seres indefensos y que lo único que consiguen es diezmar la cantidad de fondos recibidos, debido al desengaño que sienten los socios y colaboradores, además de empañar la labor de la organización, perjudicando directamente a los afectados, señores pero es que no se avergüenzan de su conducta retrograda y ruin, no solamente están robando sino que además están ensuciando la labor desinteresada en muchos casos de cientos de personas y dirigida hacia otros miles de personas que realmente lo necesitan.

& Me acabo de dar cuenta que lo que estoy aprendiendo, hace falta reencarnarse muchas veces para adquirir un conocimiento mediano del asunto, así que. Faito, es mi apodo, “Haz bien, sin esperar nada a cambio”

Esta frase esta subrayada aunque no esté así en mi diario ya que lo considero el camino correcto, de lo contrario pasaras muchas vicisitudes en tu devenir. A este respecto me gustaría hacer mención sobre uno de los juicios a los que he asistido en el que todo parecía estar claro antes de empezar,

& allí todo el mundo mentía para tener la razón hasta los abogados, así que menuda papeleta la de los jueces. Qué futuro más chungo ser justo con tanta mentira.

Considero y sé realmente que este no es el procedimiento adecuado en nuestro proceso de vida, no se puede, ni se debe ocultar la verdad mintiendo, vamos a ver si tratamos de ser honestos con nosotros mismos y con todo lo que es, vamos a ver si somos capaces de reconocer los hechos tal como son, responsabilizándonos de nuestros actos. Si a esto le sumas tu propósito de aprender a respirar conscientemente mientras meditas, te ejercitas o simplemente vives tú día a día, estarás entrando en un gran comienzo.

Como el que yo efectué el 22 de Noviembre del 2003, buscando mientras me dejaba guiar por mi intuición realice unos cursos canalizados por la maestra y canalizadora Sabine Sagitar basado en canalizaciones del maestro Kryon, convertidas en meditaciones guiadas que facilitan el despertar de tu conciencia indicándote los pasos a seguir:

El 1º curso, “Trabajadores de luz”, constaba de 48 meditaciones y 6 ascensiones que te permitían el despertar de tu conciencia.

El 2º “Pioneros de luz” en el cual llegue solo hasta el paso 62 en el que la vida me separo de dicho proceso mostrándomelo y considerándolo suficiente ya que comprendí sí’adrana, pradna de elexier (intención en la fuerza del amor puro), que lleva directamente implícito la ley de la atracción o secreto como me facilito conocer el libro del mismo nombre, “El secreto”, que te permitía seguir avanzando de la forma correcta en tu vida.

& Hoy 7-1-04 estoy super contento, debido en gran parte en que he recibido el implante neutral total de Kryon en la librería Albareda por parte de Pedro, al salir de la librería realice mi primera petición, “Yo soy salud total y mi piel se regenera de manera vertiginosa”.

Comenzando rápidamente a percibir de forma completamente causales o casuales, ponerle el nombre que queráis como actuar para vencer el deterioro de mi piel, mejorándose rápidamente en un periodo de unos pocos meses, siendo que este problema permanecía en mi desde los trece o catorce años aproximadamente.

El caso es que mi recuperación física, debido a la cantidad de ejercicio realizado aumentaba exponencialmente y a gran velocidad, como reconocí en aquel momento que andar resultaba un gran beneficio y en aquel momento era una facultad en la que debía mejorar clara y sensiblemente, debido a mi torpeza en los desplazamientos, me dije,

**&a hacer los últimos 203 Km del camino de Santiago**, con mi genial tío apegado Ismael, resultando ser:

**El hombre más rápido en realizarlo, cuando llevaba entre 19-21 Km me hice un esguince y al día siguiente tuve que volver a casa, había sentido varias veces que no era el momento de hacerlo y como no me había decidido Santiago me facilito la decisión.**

Aunque mi capacidad física la tenía muy mejorada, mi capacidad andarina se encontraba realmente mermada debido al accidente y mucho más si debía transportar una mochila con veintiún kilogramos. Simplemente debes observarte y saber reconocer cuando no has obrado de la forma correcta, haz caso a tu intuición siempre representa la forma adecuada y necesaria para la correcta evolución de tu ser, además también puedes,

**& he empezado a trabajar cocreando, “Yo soy...”**, lo que consideres necesario.

Estos cursos en los que me acababa de introducir, Kryon, requieren una dedicación plena de meditaciones y lecturas diarias, mantras, mudras, etc.... por lo que requieres un

apoyo total y pleno de tu entorno que te permita seguir avanzando física, emocional, mental y espiritualmente en perfecta armonía, debo dar gracias y las doy, lo reconozco he podido disfrutar de ese apoyo muchas Gracias.

& la única oja, en mis tiempos yo era de mates, que se le va ha hacer.

Siempre que me era posible salía a andar y si además era por el Pirineo mejor, en una de estas salidas subiendo al ibón de Plan o ibón de la Bosa mora por la ruta a pie vimos gracias a M. Mar, hermana del gran Charli & vimos una flor de edelweiss o flor de la nieve pequeña pero preciosa, estas sencilleces a cada cual las suyas, te animan a continuar y proseguir talentosamente. Aunque no todo era camino de rosas.

& me he dado cuenta que hay muchas cosas de mi ser que no consigo controlar como el accidente, o& Esther alluda a Dani,

Realmente no tengo ni idea de cuando comencé a darme cuenta de esta falta de ortografía, aunque esto era una pequeñez dadas mis necesidades reales, quizá por eso no lo corregía al no prestar atención.

Como también.

& he pasado un día muy negativo dándome cuenta al final de la tarde que nos están poniendo a prueba continuamente y que depende de nosotros y solo de nosotros el disfrutar de la vida, que debemos mirar las cosas siempre desde el lado positivo, si creemos que no lo tienen, que siempre lo tienen, meditar y pensar que es lo que nos ha llevado a esto y cuando lo comprendes tratar de no comportarnos así nunca más.

Puedo asegurar y juraros que con el debido propósito y un mínimo de fuerza de voluntad iréis obteniendo

informaciones, datos e intuiciones que os dejen perplejos. Ya han pasado casi ocho años y medio comienzo el noveno, ultimo cuaderno de dos líneas, percibo absolutamente que mi letra a mejorado claramente siempre y cuando pierda algo de tiempo al escribir, pero lo más importante es que he dejado de quejarme y llorar por todos mis problemas, que empiezo a desechar el victimismo, aceptando, transigiendo y comenzando a tolerar las situaciones de mi entorno, & Si es 21-10-04, no sé si es que cambia el tiempo, si es otoño o que, estoy con un día jodidillo bueno terminando ya que son las 12:30 de la noche, pero al menos ahora me doy cuenta y puedo pensar no como antes que solo pensaba en arrastrarme por el barro...

Como avanza el mundo, si supiéramos realmente lo que nos falta por aprender, más bien por recordar, así que me pongo a la faena y continuo de manera algo más intensa, ya que no se puede mucho más, a recordar, aprender y a conocer mediante la realización de más cursos y prácticas esotéricas dirigidas principalmente al conocimiento de cuerpo humano y como actuar con él para que este saludable, como:

& el método Trager, un masaje que voy a integrar en la imposición de manos que realizo de vez en cuando.

&Taller de multidimensionalidad y estados de conciencia, basado en la respiración oltrópica, holotrópica, respiración que te facilita el cambio de nivel de conciencia.

&Realice un cursillo: El templo hermoso en Barcelona impartido por Enrique Corbera, o Enriq. Persona a la que se dirigen médicos a que los cure, pacientes a sanar con enfermedades muy avanzadas y los sana. Maestro que me explica, Fauto siempre que te sientas mal por algo acéptalo tal y como es y el solo desaparecerá. En el curso aprendo

una frase que se me quedo gravada y que utilizo muy amenudo mirándome ambas pupilas a la vez, lo amplio en el cuarto capítulo,

“Yo me acepto, me apruebo y me amo tal y como soy”

Evidentemente si puedes hacer algo por cambiar el acto o situación a la forma que tu consideres correcta *ocúpate e implícate*, lo cual siempre es necesario para obtener dicho cambio, de lo contrario acéptalo tal y como es y a otra cosa. Bueno el caso es que me encuentro en una controversia compleja para el estado intelectual en el que me encuentro, parece ser que:

-Todo está en el estado mental, en obtener el equilibrio entre las distintas partes de nuestra aura o cuerpo de luz, para obtener la perfecta sincronía entre nuestros cuerpos y el correcto funcionamiento de estos.

-Perseguir y obtener la armonía y equilibrio entre las energías de nuestro cuerpo: energía yin-yan, energías Kan-le.

Además de las diversas experiencias inexplicables e increíbles que he tenido en 3 dimensiones, a lo que debo decir que siempre me han ayudado a seguir adelante, de otras varias pertenecientes a dimensiones más elevadas y los procesos que aun me faltan por percibir, también debo centrarme en adquirir equilibrio y armonía en mi esencia sin saber cómo hallarlo, así que nada otra cosa a investigar y descubrir.

Con este cúmulo de circunstancias, terriblemente indignado pegas un puñetazo en la mesa te diriges a los “grandes” magnates, dirigentes y gobernantes del mundo y dices Srs. perdonen pero no entiendo como un niño de doce años, mi hijo, acaba de empezar 1º de la E.S.O. y debe llevar una mochila con diecinueve kilos y ochocientos gramos de



peso al instituto situado a trece min, aproximadamente de casa cuando toda su estructura ósea está en plena formación, esto generará grandes problemas en las nuevas generaciones que nos preceden, sobre todo en su principal canal, la columna vertebral, estamos creando una generación de incapacitados, siendo que con los tiempos que corren sería mucho más sencillo ir a clase con una tablet en la cual podrían llevar toda la documentación necesaria, aprendiendo a manejar las distintas redes, siendo así necesario llevar tan solo 300 o 400 gramos o un kilo si vosotros queréis, entre la tablet, el cuaderno, los bolígrafos y el almuerzo, por supuesto.

Si no les basta con esto, resulta que me he pasado muchos años de mi vida estudiando únicamente para servirle de mano de obra al sistema que hemos montado. Que necesito tener un traumatismo craneoencefálico severo para darme cuenta que todo funciona de otra manera, manera que comprendía como imposible y digna de un autentico chalado antes del accidente, porque nadie me había explicado con 25 años la existencia de esta nueva ciencia, simplemente con una pequeña introducción a la posibilidad de esta manera de ver las cosas basta, o relacionando e involucrando las asignaturas impartidas dirigiéndolas al conocimiento más profundo de nuestro cuerpo y cómo hacer para su correcto funcionamiento, pauta tan importante y necesaria para cada uno de nosotros en nuestras vidas con la simple introducción de una asignatura nueva, de una, dos o tres horas a la semana o simplemente una asignatura voluntaria, incluso fuera del horario escolar, que vaya el que quiera o sienta.

Particularmente considero más importante conocer nuestro funcionamiento interno, que saber diferenciar entre el

sujeto y predicado en una frase o saber realizar una derivada o una integral. Srs. con una pequeña indicación, algo que nos permita decidir si la encontramos interesante o no esta nueva asignatura, luego que cada uno haga con su vida lo que le pase por ahí.

Sin embargo estos conocimientos llevan ocultos entre nosotros multitud de siglos reducidos a las minorías que implícitamente se los buscan. Que decir al respecto y es que si desde pequeños se incentiva y entrena nuestra mente para mantenerla con las puertas abiertas, con todas sus capacidades despiertas, la funcionalidad del mundo sería completamente distinta y maravillosa, tendríamos la posibilidad de recordar: porque, para que, de donde y como hemos llegado hasta aquí, de conocer nuestras posibilidades, capacidades y de otras muchas cosas, así comenzaríamos una rutina en nuestra vida que nos facilitaría el proceso de vivirla, esto claramente no interesa a los dirigentes del mundo, parece ser que en vez de tener un mundo lleno de cerebros pensantes prefieren tenernos como rebaño al que dirigir a su antojo, se nos imponen normas, disciplina, obediencia eso si concediéndonos algún antojo para tenernos contentos, para como nos sucede a la mayoría nuestra capacidad mental se acabe cerrando y anulando, limitándose a lo básico y cotidiano, terminando incluso por bloquearse, costándonos un esfuerzo extra reactivar, aclarar nuestra conciencia y su proceso evolutivo, cuando somos adultos.

Srs. ustedes y las altas organizaciones del mundo conocen la existencia de esta ciencia, porque no se nos facilita el aprendizaje de está desde bien pequeños si es que nos interesa, ya que gracias a Dios poseemos libre albedrio y dependerá de nosotros mismos elegir lo que consideremos

apropiado, debiéndonos responsabilizar de nuestra elección y asumir sus consecuencias.

Con esta reflexión no deseo cambiar el sistema educativo del planeta ni la forma de dirigirlo, bueno un poco sí, tan solo ayudar en el cambio de conciencia que creo que deberíamos plantearnos en el planeta.

Este cambio de conciencia podemos comenzarlo de aquesta manera:

& una meditación para vaciarnos de energías negativas y toxemia acumulada en nuestro organismo, que consiste:

En visualizarnos enraizados a la tierra, básico e imprescindible en los tiempos que corremos, viendo una columna dorada desde la tierra a través de nuestros chacras y terminando en el sol desde donde vemos descender una espiral blanca, que al llegar a nosotros nos va envolviendo y absorbiendo toda la energía negativa, sintiendo como la absorbe, terminamos sintiendo que se eleva, para que nuestro hermano sol la acabe quemando y liberándonos de ella.

En los tiempos que corren, puede hacerse esta operación de limpieza como sientas o percibas necesario, ya que únicamente es necesaria la pura intención y el proposito de realizarlo.

Así que siéntate de forma cómoda a imaginar, perfectamente enraizado a tierra, respira conscientemente sintiendo con la inspiración como acoges la energía de la tierra envolviéndote y atravesándote para con tu expiración seguir la dirección contraria entregándosela a la tierra mientras sientes como te vacías de dicha toxemia. Esta simplemente es otro ejemplo del millón de posibilidades

que existen, de cómo trabajar con la energía universal en estos días de la nueva era, imagina y siente consciente de ti.

Mientras el tiempo pasa, continuo adelante con mi despertar al nuevo consciente, sin dejar ni un instante la recuperación física, obteniendo en Julio del 05 la maestría reiki, la cual celebro muy entusiasmadamente, agradeciendo de corazón a Manuel, regente de la librería Albareda, o a compañer@s como Javi, Conchi, Diana, etc....., con los que practicaba todas las semanas un par de veces, el crecimiento como sanador que me han posibilitado.

Realizo algún curso de milagros con Enriq en el cual me doy cuenta, percibo claramente,

**& la mente es como un campo recién arado y que nosotros debemos poner las semillas,**

lo cual me enfoca a trabajar más insistentemente con el poder psicotónico de mi cerebro y con el estado mental que en este se genera, pudiéndolo cambiar a nuestro gusto. No paro de realizar cursos de lo cual me alegro hoy en día impidiendo así a mi cabeza auto-justificarse continuamente, mientras te apenas insistentemente por las incapacidades que padeces,

**& subiendo a la nueva casa reformando pequeñas cosas, me sorprende de lo que ha disminuido mi capacidad laboral.**

En estos cursos voy aprendiendo diversas técnicas como,

**& coloco mi mano derecha sobre el plexo solar, zona de fuerza y poder, y la izquierda sobre la zona a tratar y pienso como necesito ver y sentir la zona.**

Comienzo a darme cuenta que la marihuana no es tan milagrosa como pone en los libros de medicina, como te

venden en los documentales de tv o como he escuchado en alguna conferencia de la doctora Martin,

& la cual resulta una importante ayuda, en las dosis apropiadas ya que si no te vas a bloquear pasando a ser una marioneta, si te excedes en la cantidad consumida o usas la hierba inadecuada puede resultar muy contraproducente,

& el egoísmo que provoca la juani, marihuana. Te entregas con todo el amor del mundo pero siempre hay que hacer lo que tu quieres.

Mientras yo sigo en las mías, que sí, &alludar, alludarte, como había apadrinado esta patada al diccionario ahora me cuesta un gran esfuerzo abandonarla.

Me encuentro en el ultimo cuaderno de dos líneas perteneciente a mi diario, alguna vez ya la había escrito bien, pero yo seguía a la mía, que cabecica, auténtica donde las haya y dura como pocas, preguntar al bordillo contra el que me estampe!

Vale ya de coñas.

Nos cambiamos de casa, no muy grande pero incentivado por lo necesario, ya que dispone de un pequeño jardín muy apto para mis trabajos con la tierra, de hecho hoy en día poseo un jardín con trece arboles con multitud de injertos y diversidad de arbustos y plantas de frutos rojos, en el cual realizo abundantes técnicas y prácticas energéticas.

& la adaptación a la nueva casa está siendo un éxito, nos gusta barbaridad, bueno voy a darle energía a la madre tierra un rato. Vicio que recomiendo y había comenzado a tener un resultando realmente gratificante, además de ser extremadamente sencillo realizar esta pauta en tu día a día, Capitulo cuatro, 1º nivel terrestre, estas

cumpliendo con lo necesario, ya que el planeta es el ser vivo más necesitado de todos nosotros en estos días. Igualmente pautas muy convenientes para nuestra salud consisten en, si te encuentras de vacaciones en la playa

& antes de bañarme todos los días, en el mar, me he sintonizado con el hermano océano, invocándole para sanar todas las células dañadas en mi organismo, pudiendo sentir y observando diversas mejorías.

A lo que voy es que si te sintonizas con cualquier gran energía, díganse elementos naturales: tierra, agua, aire, fuego, éter, con amor y humildad puedes observar que están ahí para ayudar a sanarnos de nuestros males.

Finalizar agradeciendo de todo corazón, sintiendo como tu cuerpo irradia amor hacia la genuina energía. Estas pautas facilitan tu progreso en la llamada:

& formula de la felicidad: La cual consiste simplemente en que pase lo que pase, siéntete bien contigo mismo, lo cual conlleva no juzgar a nada ni a nadie, ni critiqueis y no os criticaran, evidentemente me refiero de forma negativa, siempre podrás hacerlo de forma jocosa sin mala fe. Ama a todo y serás feliz.

Bueno ya sé que son frases muy bonitas y que ya están hechas, lo deberíais probar una temporada. Probar una temporada y comenzareis a observar que nuestro cerebro comienza a acostumbrarse a vivir sin quejarse a darse cuenta de lo apropiado de cada suceso, bueno si os interesa esto en el 4º capítulo, los niveles del despertar te lo explico más profundamente.

A lo largo del diario sin embargo no paro de estar molesto conmigo mismo, de darme cuenta que no llego a todo lo que me gustaría, que dejo cosas de lado que siento necesarias como:

& 4- lo que me apetece mucho y no encuentro tiempo ni ganas, escribir mi evolución para ayudar a seres que se encuentran en la misma situación que yo me he encontrado, por la cantidad de cosas que debía hacer, pero con la sabiduría interior de que este accidente era algo que yo me había generado y que realmente consistía en un premio, mi premio, que debía mostrarme a mí mismo que era capaz de superar, que podía y que espero compartir con todos vosotros algún día, ya que me invade un gran propósito hacia este asunto y al final estoy convencido de que lo lograre.

Hoy en día puedo certificar, muy recuperado ya, aunque mi estado en la mayoría de las cosas no es el mismo ni será, aunque en otra, llamémosle chamanismo, está muy por encima de lo que nunca me habría imaginado, ni pronosticado médicos, familiares, amigos, ni nadie que me hubiera visto en aquel estado en que me he encontré.

No obstante como no paro de buscar y probar siempre van saliendo actividades que me incentivan,

& voy a empezar a preparar este libro de autoayuda, despertar y superación.

Esta decisión fue tomada de manera definitiva el 22-6-05, aunque ya llevaba tiempo merodeando por mi mente, como ya he comentado lo había comenzado y borrado por completo en dos o tres ocasiones, diría que la idea de este libro nace en el momento de mi muerte clínica o durante el estado comatoso que sufrí, doy por hecho que me costara unos años, ya que quiero conocer el resultado que provocan las diversas actividades técnicas y ejercicios que practico, antes de ensalzar nada que pueda resultar contraproducente o dañino.

Así es que después de nueve años y casi medio escribiendo un diario para mejorar mi velocidad y caligrafía en la escritura, para que resulte medianamente legible, me doy cuenta de que escribir es algo que me satisface y que no me cuesta tanto esfuerzo como yo creía, de hecho mi cerebro se ha acostumbrado, incluso le estoy cogiendo gusto al arte de escribir.

Además de ayudarme a concienciarme por muchísimas situaciones que han acontecido en mi vida a lo largo de estos años, la manera correcta para vivir el día a día es igual a tu más pura intención en la fuerza del amor y buen rollo con todo y con todos ya que comportándote de manera deshonesto, quejándote y protestando no favoreces lo más mínimo la correcta evolución de tu esencia, ni el discurrir de tu día a día.

En tanto en cuanto varias circunstancias van provocando el fin de mi diario, comenzar a tener una letra medianamente legible a una velocidad adecuada, a nacido mi hijo y como soy amo de casa, ya que Vicky trabaja, Miguel (mi hijo) me requiere a menudo, el que sea padre-madre ya sabe a lo que me refiero

Además doy comienzo a un cursillo de despertar tu ser interior canalizado por Sabine Sagitar, del maestro Kryon, sé que ha sido lo mejor que he podido hacer en mi vida para despertar y encontrarme a mí mismo, durante el proceso de este curso tuve las sensaciones más evidentes relativas a la energía, a que verdaderamente hay algo más, algo muy por encima de nuestros conocimientos actuales y quien lo puede dudar siendo que el hombre no para de evolucionar, de descubrir cosas interesantes que facilitan nuestro crecimiento y evolución.



Este curso me requiere mucho tiempo y debo administrar el tiempo de que dispongo sacándolo de donde pueda, ya que en la rehabilitación física, emocional, mental y espiritual entre ""debo proseguir avanzando, mi hijo, un bebe, requiere mi atención constante, la casa necesita estar bien apañada, limpia y cuidada con una nevera bien provista, junto con todos los papeleos familiares correctamente cumplimentados, ordenados y al día.

Finalizo este capítulo con otra reflexión que resulta variable dependiendo el lugar en el que te encuentres:

Sé que puede resultar tentador quedarte en la silla de ruedas sin necesitarlo, servido y atendido, todo tu entorno cubriendo tus necesidades, vamos como un empresario explotador el resto de tu vida, sobre todo cuando vives la situación en 1ª persona. Encima la otra opción, la de la rehabilitación es pá cagarse, disculpad por la expresión pero es muy baturrica y aparte de español me siento muy Aragonés, la otra opción la recuperación con la que me he implicado en la que debes tener un tesón y sentir un amor por ti mismo y por tu necesidad de independencia que mueva montañas, resulta impresionante, ya que una recuperación de este tipo, te exige un propósito y una capacidad de lucha por todo aquello que ansías, en la consecución de la independencia de 3º personas, casi sobrehumana y que como ya he comentado en alguna ocasión, no existe la forma ni el lenguaje humano apropiado de explicarlo con nuestro lenguaje.

## CAPITULO – 3 PROSIGAMOS CRECIENDO

Voy a introducirme pausadamente en tratar de contar lo que opino sobre la información que he ido recopilando, sintiendo y percibiendo por los sentidos a lo largo de este 2º periodo de recuperación con una capacidad intuitiva más baja pero una capacidad sensitiva que no ha parado de crecer. Durante un periodo de tiempo me empecé a documentar ligeramente sobre el cosmos, por la influencia del sol y de la luna sobre el planeta Tierra, ser al que debemos cuidar, dirigiendo todas nuestras capacidades a no perjudicarlo, tratando de contaminar, de ensuciarlo lo menos posible.

Comenzar comentando algo que me llamo la atención:

Me quiero referir al pasado reciente, un hecho producido en el cosmos, un hecho transcurrido en el universo que nos afecta principalmente a cualquier ser vivo sobre el planeta Tierra y que nos afecta de manera inter dimensional me refiero a que:

El sistema solar en el que estamos viviendo, aunque no se tienen datos concluyentes del funcionamiento universal, de si esta en continua expansión, si los distintos sistemas que lo componen se mueven en elipses, lo que parece ser es que realiza un orbita en forma de elipse alrededor de un punto central, este giro cuesta la friolera de 16.750 años y a lo largo de este periodo de tiempo, existe un radio dentro de dicha elipse, periodo de 25 años, coincidente con el giro completo de nuestro sistema solar, en el que nos adentramos en un cono de luz también denominado cinturón de fotones o flujo fotónico, que nos indica un evento magnífico “El amanecer de la TIERRA” que

comienza aproximadamente a finales del año 1987 y si le sumamos 25 años resulta ser el año 2012 y que corresponde al cambio planetario pronosticado por multitud de profetas, videntes y culturas indígenas en el planeta.

El hombre llano esperábamos a partir del año 2000 que acaeciera el fin del mundo, pero no consistía en esto sino en un periodo de oscuridad el cual facilitaría el comienzo del cambio en la conciencia humana y el consiguiente despertar planetario, despertar que , según mi limitada comprensión, alcanzará o más bien tendrá un proceso de unos 40 años aproximadamente, al final de los cuales volverse a encarnar en la tierra será venir a vivir al paraíso, vamos yo así lo siento y lo creo.

Lo que sí puedo certificar es que los seres humanos que estamos aquí en este periodo de  $25 + 40 = 65$  años, comenzando desde el 87 tenemos un duro y controvertido camino por recorrer y os aseguro que comportarnos a lo largo de este periodo con una actitud positiva hacia todo lo que es, nos recompensara de la misma forma positiva y con el futuro deseado por la mayoría de nosotros para las siguientes generaciones, así que chic@s vamos a ver si sabemos hacerlo, yo confió.

Esto se ve claramente representado cuando alrededor del 2003 el eje de la tierra se alinea con la estrella polar, sufriendo dicho eje una pequeña variación de grados en relación a la inclinación del planeta con el sol, produciéndose así susceptibles cambios en el paradigma humano, permitiéndonos ser más conscientes inter dimensionalmente hablando, si nosotros lo deseamos, ya que en estos nuevos tiempos, no me cansare de decirlo, es imprescindible el absoluto propósito, la pura intención y la

completa implicación en todo aquello que nos involucremos y deseemos llevar a cabo, si esperamos llegar a buen puerto con nuestras acciones.

Mostrando este absoluto propósito en la ejecución de cualquier asunto, activamos la ley de la atracción, el universo comprenderá que es lo que pretendemos atraer, facilitándonos la obtención del asunto en cuestión.

Este cambio había sido anunciado por la energía Kryon nombrada anteriormente y que yo había percibido claramente, sin saber absolutamente nada de nada al respecto al vivir en un primer piso de un edificio de ocho plantas y en el patio de luces interior, terraza del piso, no había entrado nunca el sol y a partir de entonces comienza a entrar el sol en dicha terraza durante una hora al día, en el transcurso de un par de meses al año, lo cual facilita mi decisión de comenzar el curso canalizado por Sabine Sagitar del maestro Kryon que me dejaba un gran amigo, Pedro Sánchez, al conocer mis circunstancias, ya que él lo estaba llevando a cabo y parece ser que él estaba aquí para ayudarme.

Con este curso despiertas tu conciencia, aparte de enseñarte a fluir con la vida, te explica que el ser humano trasciende la corporeidad, que somos algo más, dependiendo de nuestra apertura mental, fluiremos en la vida de forma relajada o caótica, ya que como ser humano que dispongo de la capacidad de integrarme en la tierra, anclándome a ella y al cielo, sintonizándome con esté, actuaremos como canales de la energía cósmica, de hecho estamos en contacto directo con ella, se podría decir que formamos parte de la Tierra:

Agua, aire regenerado por esta, alimento producido por la tierra, composición mineral del organismo. Nosotros estamos en medio de la inmensidad sobre la Tierra, en contacto directo con lo celeste, de ahí que mi mente me sugiera que nuestra principal labor consista en facilitar la correcta sincronía entre ambos ámbitos, para lo cual:

Si quieres que todo funcione de la manera más apropiada para todo lo que existe, la materia más importante para ti en estos momentos, eres tú mismo y se lo debes mostrar al cuerpo para evitar anomalías en cualquiera de los ámbitos de tu vida.

Esto no quiere decir que te conviertas en un egocéntrico que solo se ve a sí mismo:

-Físicamente hablando: te cuidarás todo lo que te sea posible, por lo tanto el principal alimento de nuestro cuerpo es el aire y no se puede hacer demasiado ya que vivimos donde vivimos y eso es muy difícil de cambiar.

Si vivimos en sitios medianamente contaminados, alguna escapadita al monte en fin de semana, puentes, periodos vacacionales, si no te gusta deberías esforzarte, vivir en la naturaleza es vida para nuestro cuerpo físico, precisamente la enfermedad viene cuando te alejas y proteges de lo natural dígame agua, sol, viento.

Otro alimento de nuestro cuerpo es la comida y bebida, debemos informarnos bien de nuestra situación en cada momento nutriéndolo con los alimentos más favorables para este, dependiendo de nuestro estado interno en cada momento, bendiciendo si es que nos acordamos y deseamos los alimentos que ingerimos y a aquel que lo produce.

Tratar de usar cosméticos, maquillajes, cremas solares, medicamentos cutáneos de una manera racional, sin abuso

y bien informados, teniendo en cuenta que estos impiden la correcta transpiración de los poros de nuestra piel e impide nuestra correcta respiración celular, pudiendo producir cualquier problema dermatológico y dañando nuestra coraza protectora.

-En definitiva nutrir correctamente interna y externamente a nuestro cuerpo, trata de abusar lo menos posible de cualquier medicamento, involúcrate favoreciendo el poseer un PH sanguíneo alcalino aislándonos así de posibles cepas de virus, ya que siempre que enfermamos, nuestro PH sanguíneo es normalmente ácido.

Un gran alimento para potenciar el fin de alcalinizar nuestro PH es el bicarbonato sódico que es un potente favorecedor alcalino de nuestro PH sanguíneo 3 o 4 cucharillas a la semana facilitara esta labor, la tierra de diatomeas consumida de igual manera que el bicarbonato, aparte de alcalinizar el PH es un gran re mineralizador ya que está compuesta de 39 oligoelementos. Otro posible forma de alcalinizarnos sanguíneamente hablando es el Mijo, cereal con gran número de propiedades aparte de ser el único cereal conocido hasta el momento que alcaliniza el PH sanguíneo, además de ser un fuerte re mineralizador, de reforzar la actividad mental, de mejorar síntomas de estrés y cansancio, etc.

El mal llamado té Rooibos, ya que no contiene teína, por sus cualidades combatiendo trastornos cardiovasculares, dientes y encías inflamadas, diarreas, alegrías, dando belleza y bienestar, anti acné, problemas musculares contra calambres, dietas de adelgazamiento. Por ser un potente re mineralizador, antioxidante, antiasmático, antiinflamatorio, relajante, astringente, de hecho, los efectos de esta

infusión, se descubrieron por la salud que gozaban las tribus indígenas que consumían dicha poción, las cuales la apodaban la infusión de los niños inquietos. Si estudias en profundidad esta infusión se puede escribir un libro solo con ella, así que sigo adelante con lo que estaba.

Otro alimento dirigido a nuestra salud es el extracto de semilla de pomelo, es el antioxidante más potente conocido, retrasará tu envejecimiento y supondrá un potente obstáculo para cualquier cepa de virus que pretenda o trate de invadir tu cuerpo.

Aquí os he ofrecido un resumen de los alimentos que me ha ido presentando la vida, que he usado, que continuo usando y que doy por hecho que han ido cubriendo y cubren mis necesidades básicas físicas. De la misma manera es muy bueno abusar en cierta medida de frutas, frutos secos, verduras, cereales, semillas, hortalizas.

-Otra faceta a tener en cuenta para un estado saludable es el descanso, siempre el justo y de manera adecuada, por dormir más no estamos más descansados, si no que somos un poco más zánganos.

-A todo esto le añadiremos algún deporte, sobre todo si nuestro trabajo, vida y discurrir del día a día es medianamente sedentario. Aunque solo sea salir a andar o pasear con amigos, con tu pareja, solo, vamos con quien te apetezca. Así al menos le daremos gusto al refrán “quien mueve las piernas mueve al corazón”.

Ay va y va!, a que ahora os he roto con mi sabiduría literaria. Bien en esencia lo que trato de contaros es:

& La salud se puede detener curando una enfermedad o no teniendo nunca esa enfermedad, cuida de ti y no necesitaras a nadie que te cure.

-Emocionalmente hablando: Al ignorar la felicidad que todos poseemos en esencia, generamos el deseo de poseerla y nos apegamos a la energía que consideramos portadora de felicidad, sacándonos de la autentica felicidad interna.

Una posible forma de proyección emocional hacia nuestro entorno puede ser demostrando alegría de vivir y buen rollo con todo, SONRRIENDO, evitando perjudicar a nada ni nadie, nuestra sutilidad, nuestra sensibilidad necesitamos hacernos conscientes de ellas mostrándolas sin complejos.

Trataremos de hacer cosas que nos den gozo y nos permitan sentir satisfechos, evitando así situaciones de ira, rabia, frustración, miedos, aislamientos, tristezas, melancolías, estrés, ansiedad, apego y un largo etc. de sinónimos y problemas que acabaran plasmándose en tu cuerpo físico advirtiéndote de que pasa algo en relación a tu actitud y directamente relacionado con lo que te sucede, que debes variar para el correcto desarrollo de tu salud.

Evita reproches, quejas, criticas, juicios, no des por hecho ni certifiques algo de lo que no estás completamente seguro, si así resulta, trata de aclararlo suave y sutilmente, bueno vale existen multitud de defectos que aparte de hacernos sentir mal emocionalmente nos afectaran posteriormente de forma física, os lo aseguro, es la forma que tiene nuestra esencia para avisarnos que nuestro comportamiento es equivoco.

Las formas de favorecer nuestro sistema emocional pueden consistir en algún deporte que te des estrés y te favorezca el día viviéndolo de una forma más calmada, realizar alguna labor en una asociación, peña si es que perteneces a alguna,



en algún club, realizar algún voluntariado que te guste y que te haga sentir bien.

El caso es que sentirte bien y satisfecho contigo mismo, implica estar equilibrado emocionalmente, para lo cual después de un duro día de trabajo o con problemas del tipo que sean, te interesa tener o buscar algo que te suba la autoestima y las ganas de seguir adelante.

-Existe una práctica respiratoria de chi-kung para eliminar los tres venenos raíces apego, rechazo e ignorancia, lo indico a continuación en el capítulo cuarto.

-Pero lo que considero como el mejor enaltecedor emocional y mental es el contacto con la naturaleza, ya que la enfermedad viene cuando nos alejamos de lo natural. La naturaleza te facilita y permite sentir pleno y lleno de satisfacción, reequilibrara tu sistema emocional.

-La transformación mental: Muy posiblemente sea la más costosa, ya que desde pequeños donde nuestro cerebro absorbe cual esponja y según vamos avanzando en la vida este va adquiriendo información de su entorno formando pensamientos y creencias limitadas, pensamientos y creencias que asumimos como absolutamente ciertas e irrefutables y que nos suponen un gran obstáculo a la hora de aceptar, acoger, tolerar, permitir, ingredientes básicos para una evolución mental adecuada.

¿Cómo permitir fluir nuestro estado mental en armonía con la vida?:

Pues con la facilidad para acceder a la información deseada hoy en día esta chupado, entre comillas: Puedes introducir en internet: Método Silva o poder psicotrónico del cerebro,

chi-kung, meditación, Kryon, yoga, estiramientos, Pilates, Reiki, taichí, feng- shui existen multitud de técnicas que activan y potencian tu cerebro, mente y espíritu, elige aquella que te guste o simplemente la que te llame la atención o la que resuene en tu interior, básicamente permanece atento a lo que la vida te ofrece, a tu entorno más cercano, permitiéndote realizar lo que tu intuición te indica, esta te mostrara el camino que debes tomar, aunque esta intuición no sea de tu gusto o apetencia. Para saber lo más indicado para tu más absoluto bienestar mental debes buscar, probar, indagar, no te estés quieto esperando pues la vida difícilmente te traerá lo que no busques.

Al respecto, particularmente me introduje en multitud de actividades que me hicieran sentir satisfecho conmigo mismo como por ejemplo:

-Voluntariados con D.F.A., en A.T.E.C.E.A., actualmente A.FA.D.A.C.E.R., en el Banco de alimentos, colaborando con O.N.G.S, padre coordinador en el colegio Miguel. Estos voluntariados me satisficieron plenamente en su mayoría excepto en el banco de alimentos donde pude observar la codicia humana, vamos o así lo creo yo, ya que estábamos llenando furgonetas de alimentos para residencias privadas en las cuales, en una de ellas al menos, en la que me invente que necesitaba una plaza para mi madre me hicieron un presupuesto en el que había que abonar por la estancia de un persona 1800 euros al mes o 2300 en caso de necesidad de tercera persona, iluso de mi conociendo que estaban resultando altamente ayudados con la alimentación de estas personas, siendo que estos alimentos deben ir dirigidos a personas necesitadas le pregunto:

- -Bien, pero seguro que ofrecéis algún tipo de beca o ayuda para personas con un nivel adquisitivo bajo.

- -¿Ayuda?, si quieres ayuda te vas a la S.S., me responde la bruja, me disculpo por mi falta de respeto, pero ciertamente hay que ser una bruja chabacana., mientras existen casos como el de una compañera y amiga del trabajo de mi mujer, Carmen, que no le dan alimentos por tener una nomina de 900 euros, con una casa en alquiler que pagar, tres hijos como tres mayos en años de estudios y un marido en paro resultado de la crisis. Lo siento pero no me puede decir nadie que esto sea justo y para sentirme bien conmigo mismo, con mi estado mental, puse este asunto con el presupuesto en mano, en el conocimiento del director del banco de alimentos, del ayuntamiento de Zaragoza, del justicia de Aragón.
- Pasaron tres meses y la furgoneta seguía viniendo dos veces al mes y se iba del banco del alimentos cargada hasta la bandera, sin la posibilidad de meter un paquete de arroz o legumbre más, personalmente le pregunte a este respecto al director en un par de ocasiones a lo cual siempre me respondía, habrá que hacer algo.
- A lo mejor cobrarles algo más por cada furgón digo yo, no sé, lo desconozco, no tengo ninguna prueba, pero lo parece ya que la existencia del dinero y tener la posibilidad de poseerlo nos vuelve codiciosos.
- Con este final tan des ilusorio, termine alejándome del banco de alimentos, fluyendo por mi conciencia la impresión de que no me escucha nadie, esto es otra dimensión mísera e insoportable, esta otra reflexión va dirigida a tratar de evitar entre todos nosotros el beneficio des honesto y corrupto, ya que trabajar de voluntario en el banco de alimentos, por ejemplo, es

una gran labor que resulta tremendamente adecuada y satisfactoria de hacer, si fuéramos lo suficientemente conscientes para no demandar aquello que no necesitamos y se limitase a ayudar a las personas realmente necesitadas que es con el fin que se crearía en su día.

-Lo siento, pero también la practica algún ejercicio físico: que facilitan la tranquilidad y calma mental, natación, remo, pasear, estiramientos conscientes básicamente los que más necesite tu estado físico, mueve tu cuerpo a tu antojo, como prefieras, que no te apetece hacer ejercicio no lo hagas, pero lleva por lo menos una vida medianamente activa, no te dediques exclusivamente cuando vuelvas de la oficina o de tu trabajo en el que permaneces normalmente inactivo, físicamente hablando, a sentarte o tumbarte en el sofá a ver la tv, ya que si no. Cuando un motor se va oxidando en movimiento, mejor o peor pero se pondrá en marcha y funcionara, pero si nos vamos oxidando permaneciendo estáticos y nos oxidamos más a cada segundo que pasa, si arrancar arrancaremos pero cada vez menos nos moveremos, acabando por necesitar ayuda de 3ª personas, situación que a casi nadie en su sano juicio, nos resulta cómoda, terminando por quebrarse nuestros estados mentales habituales.

-Lo estrictamente necesario es estar a gusto contigo mismo para alcanzar el equilibrio mental necesario, si lo que te hace sentir bien es estar con tu hijo o sobrinos estudiando o jugando, hazlo. Qué prefieres ayudar en alguna labor a tus padres, tíos, vecinos, amigos, hazlo. Que por el contrario te apetece estudiar o instruirte o investigar sobre alguna materia que te satisfaga o llame la atención, pues adelante, ¡simplemente disfruta del movimiento!

Pero sobre todo mantén activo tu estado mental, pues todo está en él.

Como ya he dicho me encuentro en la 2ª parte de mi recuperación, que podríamos llamar igualmente el despertar de mi conciencia, de mi esencia interna y este despertar da comienzo desde el momento del accidente pero resulta altamente potenciado como ya he dejado ver entre líneas anteriormente, con el curso “trabajadores de la luz”, dirigido por el maestro Kryon y canalizado en el planeta por la maravillosa luz Sabine Sagitar. Resulta curioso que la energía Kryon está siendo canalizada en el planeta por varias personas en distintas partes del mundo, con indicaciones con respecto a nuestros deberes para con todo, muy similares por no decir iguales de los unos con los otros, aquí os indico alguno de estos canalizadores de la energía Kryon, resulta curioso ver que personas de distintas partes del mundo, sin relación alguna entre ellas, o eso parece, pueden llegar a coincidir de esta manera:

- Lee Carroll- Estados Unidos
- Victorino de Sousa-Portugal.
- Johannes Uske - Colombia.
- Sabine Sagitar – Alemania.
- Mario Liani – Italia y seguro que algún otro que desconozco.

Canalizan multitud de información y mensajes semejantes, dirigidos a nosotros los habitantes del planeta indicándonos la actitud a tener, como actuar para despertar y elevar nuestra conciencia.

- A lo que estamos, este curso contiene multitud beneficios, entre otros:

- Te permite entrar en perfecta sincronía con los elementos de la naturaleza te enseña y explica como hacer uso correcto de estos, básico en los tiempos actuales.

- Conoces tu animal de fuerza, animal con una vibración energética similar a la tuya y como actuar con ella, en mi caso mi animal de fuerza es la abeja, animal con el que no había tenido relación alguna en mi vida, abeja con la que en estado meditativo he contactado en diversas ocasiones y os voy transcribir unas líneas que tengo escritas en un cuaderno sobre uno de estos contactos

- & me transmitió que ampliase mi imaginación y la fortaleciera, ya que consiste en una gran ayuda en nuestras conexiones, la vida me está corroborando muy a menudo esta información que me transmitió mi animal de fuerza, la abeja.

- Ajustar de la manera apropiada tu cuerpo de “luz” a la vibración energética del nuevo tiempo o momento actual.

- Te permite aprender a reconocer, sobre todo los errores propios tan importantes a ir corrigiendo.

Aprendes a conectarte con la naturaleza, a cuidar del planeta, a tener la limpieza necesaria propia y con tu entorno, te acerca a la verdadera vida.

Un día tuve unas palabras con un joven, que estaban haciendo botellón, acabo una botella y la lanzo a unos metros. Dirigiéndome a él de muy buenas maneras y en su lenguaje callejero:

-Tío, no ves que esas no son formas, por favor tírala a la basura.

-Yo no me levanto, yo hago lo que me da la gana, mientras un compañero suyo se levantaba para tirarla en una papelera de la calle.

-Gracias, dirigiéndome a su compañero mientras me miraba al otro de forma muy desaprensiva. Esta la considero una prueba de la capacidad y calma mental que había ido adquiriendo, ya que tal como era yo en mis años, le doy con la mano abierta en el oído de tal manera que se pega una semana con un molesto Piiiiiiiiiii en la oreja. Bueno o él a mí, ¿Quién sabe?

La bioenergía llega al cuerpo mental transformándose en eso que llamamos ideas correctas, apropiadas para cada situación vivida o en pensamientos formándose junto con el cuerpo emocional y sus sentimientos, emociones necesarias para tu correcto discurrir y con el espiritual transformándose en intuiciones o tercer lenguaje, que te dirigen siempre de la manera apropiada.

Aprendes que el universo funciona en perfecta sincronía, solo es necesaria la completa confianza en el perfecto desarrollo de todo lo que es, dirigiéndote al universo y la energía de vida con el propósito en actuar con la fuerza del amor, entonces para que preocuparte tan solo ocúpate de lo que creas necesario en cada caso o situación, si por el contrario no puedes actuar ocuriente y consecuentemente, acéptalo tal como es y confía en el perfecto desarrollo de todo lo que es.

Pero quizás lo que más me ha gustado de todo lo que me ha certificado el paso de los años en mi vida, ha sido que cuando transmites algo en paz y amor compartes un tributo de paz, armonía y amor que termina germinando en aquel al que lo diriges.

Se puede decir que este curso requiere una gran dedicación, yo invertí del mes 11-05 al 3-07. Un año y cuatro meses aproximadamente en realizar las 48 meditaciones guiadas y

6 ascensiones. Debiendo meditar todos, todos los días, con las meditaciones guiadas, además de estudiar unos textos entre 6 y 9 días que era lo que había que trabajar con cada paso o meditación, resultando un tiempo medio de una hora y media diaria mínimo, además de ir realizando todas las pautas anteriormente reseñadas en mi recuperación física, mientras ejerces las labores de amo de casa. Comentar que a lo largo de este proceso obtuve sensaciones y procesos en mi vida que no existen palabras en el lenguaje humano para explicarlos, la única forma que hay es arrancándome el corazón y prestároslo para que comprendáis de lo que os hablo, simplemente una experiencia irrepetible.

A lo largo de este tiempo empiezo a intuir, percibir cosas que consideraba paranormales o fuera de cualquier explicación lógica, escribo todo lo que llega a mi mente, bueno casi todo, ya que le voy cogiendo gusto al tema de la escritura , influenciado directamente por mi insuficiencia en la capacidad de recordar, serio cisma en mí, plasmándolo bien en cuadernos o en el ordenador, practicando con él tratando de recordar su funcionamiento, todo aquello que percibía, experimentaba y sentía de una manera un tanto desconocida para nosotros convirtiéndolo en los 4º niveles del despertar , sitos en el siguiente capítulo de este libro, pautas que seguí, practiqué a lo largo de otro periodo de otros nueve años aproximadamente y con lo que sigo unido actualmente en su gran mayoría, como ya os he dicho, os lo presento un poco más adelante, esperando que le sirva a todo el que tenga las ganas de leerlo y las calma-paciencia de practicarlo, adelante os deseo todo el ánimo necesario.

Ahora voy a conversar con vosotros unas líneas sobre mi reducido entender respecto al tema “energía”, asegurar que



creo en ella firmemente, sin cerrar las puertas a posibles modificaciones ya que actualmente los conocimientos que poseemos sobre esta nueva ciencia son muchos pero muy escasos, debido a que cada ser energético que existe representa un universo, por tanto cada uno de nosotros debe indagar y aprender de manera individual, con respecto a cómo usar, como contactar, como trabajar con esta vibración energética tan especial.

Sobre lo que me parece real en este mundo que vivimos:

Decir que para lo que los católicos a lo que denominamos Dios y para lo que otras religiones denominan Buda, Ala, Mahoma, etc....se reduce a que todos nosotros nos vemos involucrados en la búsqueda de la misma energía, el mismo perro con distinto collar, todo es lo mismo, todo es uno. Igual que un ser humano está compuesto por millones de células, neuronas, glóbulos rojos o blancos, hormonas, etc..., a mi entender somos semejantes al gran cuerpo estelar, por ponerle un nombre, que a su vez se divide en galaxias, estrellas, planetas, satélites y así sucesivamente, cada uno de nosotros, podríamos considerarnos un electrón perteneciente a un átomo dentro del gran cuerpo estelar o universal en el cual todo se desarrolla en perfecta sincronía, todo sucede de la manera apropiada para obtener el perfecto desarrollo de todo lo que es en todo momento.

Disponemos de varias armas que podemos utilizar en nuestro propio beneficio:

- La respiración consciente, que nos permite y facilita la conexión y comunicación con esos otros planos dimensionales hasta ahora ocultos para la gran mayoría y que estamos deseosos de conocer.
- Trabajar y practicar para tener una alta capacidad de atención y concentración. Mediante puzzles, juegos

- dirigidos a este fin, pasatiempos de cualquier tipo, lectura a nuestro gusto y deseo, etc.
- Mostrar nuestro amor y buen rollo al exterior, actuando siempre de buena Fe, con el corazón en la mano.
  - Mostrar alegría sonriendo habitualmente, para que todo vuelva a nosotros en perfecta sincronía con nuestro estado mental.
  - Agradecimiento por todo y a todos, pues cada situación de nuestra vida es una indicación en la que debemos discernir y elegir.
  - Es que no lo recordabas, disponemos de libre albedrio, no te equivoques por favor y busca la verdad, pues es el único camino, así que elige bien por favor ya que, si no, continuaras almacenando en la mochila de tu vida esa expresión que tanto cachondeo provoca en todo aquel que es escéptico, ¡dígase Karma! Ese Karma, volverá a ti representado en tu vida, más tarde o más temprano. Existe una frase antiquísima, dicho o refrán que lo resume perfectamente, “siembra y recogerás”.

También os voy a nombrar claros síntomas de la adquisición de algún nuevo tipo de energía y del flujo o paso de este por nuestro cuerpo como puedan ser: calor, cosquilleos, hormigueos, bostezos, lagrimas, escalofríos, sensaciones corporales que vendrán a ti justo en el momento que empieces a canalizar energía, pudiéndola dirigir a aquello con lo que entrés en contacto o allí donde dirijas tus pensamientos.

Deja tu mente en blanco permaneciendo atento a tu respiración consciente y pendiente del flujo de la energía que corre por tu cuerpo hacia la tierra, pasando está de

igual manera dirección al ser o evento al que quieras nutrir con la energía universal, bien de forma física, entrando en contacto con dicho ser, o mentalmente hablando, imaginando su presencia en la pantalla en blanco situada en tu frente.

Lo prometo, tenemos la capacidad como seres o energías viv@s que nosotros somos, de interactuar con esta energía y de percibir multitud de sensaciones resultando algo conmovedor y maravilloso. Particularmente hablando, en cuanto me pongo a trabajar con ella empiezo a bostezar y comienzan a correr lágrimas por mi rostro que me hacen tener y sentir unas emociones que corroboran que realmente existe algo más y que nadie nos ha explicado, tampoco en nuestros años de docencia, ¿triste no?.

En cuanto a las reacciones corporales pueden ser muchas y muy variadas, de hecho en mis comienzos acudí a una canalización que realizaba una señora vidente y resulto que nada más entrar en contacto con la energía comenzó a eructar y durante los cuarenta minutos aproximadamente que duro esta canalización igual se casco veinte o treinta eructos y que eructos, como resonaban. Decir que no recuerdo nada más de esta experiencia, no he encontrado nada de lo que escribí en su día sobre dicha experiencia, lo borraría o lo tiraría en alguno de mis bajones anímicos pero la reacción de la señora a la energía no se me olvidara nunca, me dejó completamente alucinado.

Mientras tanto prosigo con mi aprendizaje profundizo y potencio, en el conocimiento sobre el trabajo con mantras y mudras, trabajos energéticos relacionados con sonidos y posiciones corporales, que facilitan tu conexión y despertar para proseguir de forma apropiada tu evolución. Ya que generan en ti la capacidad de saber estar.

Comienzo a percibir órganos de mi cuerpo, malestares que están en proceso de creación en mi cuerpo percibiendo como actuar con ellos en unas palabras comienzo a tomar contacto con eso que determinadas creencias denominan, yo Superior y que yo considero, nuestra energía o esencia, ese atributo de nosotros mismos, contenedor de todas las virtudes propias de un ser humano digno, que deambula en otro nivel vibratorio o dimensión más elevada, que a la que está acostumbrado nuestro cuerpo físico.

Un claro ejemplo al respecto, sucedió un día en que tuve que subir a urgencias con mi mujer, al final no resulto ser nada grave pero después de 4 horas allí metidos en la sala de espera bañándonos entre una multitud de virus y bacterias que se encontraban por allí flotando, justo cuando salíamos de la sala a la calle me invadió una sensación de invasión corporal, por describirlo de alguna manera, ya que me resulta harto difícil de explicar, en la cual le dije:

-Joder Vicky no sé lo que me llevo pero hay algo que se ha instalado en mi cuerpo y no me gusta nada.

El caso es que ya habían pasado diez u once años del accidente, tan solo había estado cinco, seis o siete veces si tú quieres con fiebre, poniéndome rápidamente manos a la obra para al día siguiente aunque con cierta flojera pero ya sano y al otro día en perfecto estado, pero en esta ocasión al llegar a casa me puse el termómetro cuarenta y medio y aunque me puse inmediatamente con ello permanecí cuatro días reventado con fiebre alta los tres primeros, evidentemente no actué correctamente o esa energía que se me instalo, no conocía todavía la manera de liberarme de ella por mí mismo, por lo que tuve que acabar acudiendo al médico de cabecera, solucionándolo con antibiótico. Y hoy

en día después de 23 años no abre estado malo dos días seguidos, más de cuatro o cinco veces como mucho.

Con esta corta historia quiero haceros ver, poseemos el don de sanarnos a nosotros mismos escuchando y permaneciendo atentos a nuestra estructura interna, presentándonos la vida como debemos actuar, alguna vez nos equivocaremos ya que nos queda un largo camino por descubrir, por aprender para posteriormente interiorizar en nuestro cuerpo de luz, permitirme esta expresión, pero es por ponerle algún nombre a todo nuestro yo soy.

Abrámonos a ese otro nivel, comencemos a conocerlo, tiene mucha información de cómo realmente somos. Este es un ejemplo de conversaciones con él, ese otro nivel, de las que en ocasiones tomaba nota, como en esta que en estado meditativo, dirigiéndome al ser supremo, le pregunto:

&:

-¿Me queda mucho que aprender?

-Todo está dentro de ti, que descubrir si, que aprender no.

Otra lección, información o expresión recibida y anotada en mis abundantes escritos:

& cuando no exista nada que te condicione entonces puedes esparcir la libertad en tu entono.

Con respecto a esta actitud a corregir, no sé si alguna vez la superaré ya que me he criado y educado en una sociedad tridimensional de consumo, clasista y marginal, aparte de otro gran número de virtudes que todos o gran parte de nosotros conocemos, en la que siempre me he encontrado muy condicionado, sobre todo por, el qué dirán. Un gran paso para este fin es superar tu vergüenza, la cual siempre nos condiciona al qué dirán.

Creo que me llevara años superar todo lo aprendido por mi cerebro los 25 primeros años de vida, pero particularmente

trata de que influya lo menos posible en ti la opinión ajena, pero escuchando y reconociendo si es necesario tus errores, que los tuviste, los tienes y los tendrás, aunque confío que cada vez en menor número.

Con la ayuda de multitud, bueno de unos cuantos, seres humanos y con la plena confianza, por los diversos acontecimientos acaecidos y vividos en esta segunda vida que considero haber tenido, resumidos en este libro, os será menos costoso y de fácil solución o al menos eso pretendo, ojala os ayude a muchos de vosotros a saber diferenciar lo ilusorio de lo verdadero, lo cual me satisfará enormemente hará sentirme pleno.

Terminar por alentaros, animaros y apoyaros:

- Diréis: eso que nos cuentas, sensaciones, capacidades, etc. Todo es desconocido, confuso, nos costara una eternidad aprenderlo y tenemos muchas cosas que hacer para disponer del tiempo requerido para llevar a cabo este trabajo.
- Contestaros que nuestro cuerpo junto con su cerebro son muy sabios y se acostumbran a lo que les das, aunque al principio te resulte costoso y tedioso. Os confirmo que os acabara gustando, que se detendrá el tiempo sin daros cuenta, pudiendo disponer del tiempo natural con que realizar esas actividades estrictamente necesarias del día a día. Además que levante la mano aquel o aquella que nació sabiendo andar o correr, nadar o ir en bicicleta, puede resultar desagradable no poder desplazaros por vuestros propios medios, simplemente es necesario practicar a que hoy en día os resulta altamente costoso aprender alguna de estas actividades si es que aun no la habéis aprendido, pues

sucede de la misma manera, propóntelo e insiste en la práctica y lo conseguirás.

- De hecho, cuando comenzaba a aprender taichí en las charlas de mi bien amado amigo y monitor de taichí, Asís, yo demostrando un interés abrumador no paraba de preguntarle de interesarme:

&: ¿Qué hacer para tener esas sensaciones y comprender estas informaciones?, sentimientos e informaciones que resultaban elevadamente complejos y desconocidos. Respondiéndome él: no hay problema, tú crees, pruébalo, tú crees y lo sentirás, además lo irás interiorizando y comprendiendo según vayas trabajando, confía.

Consejo, de los más grandes que conozco, en el cual solo es necesario mostrar tu intención y propósito absoluto. Como por ejemplo esa otra pauta a realizar, sin risitas por favor.

& Bendice, no te canses nunca. La bendición es el don de la vida que nos ha sido entregado a los seres humanos para agradecer todos los dones que nos son otorgados. Ejecución: Yo te bendigo en el nombre de Dios una y un millón de veces bendito seas “X”, puede ser considerado un mantra por muchos seres humanos, vamos que deberíamos integrar en nuestro cuerpo de luz este habito, no obstante el poder que conlleva bendecir algo solo nos puede aportar beneficios, ya que demuestras la alegría de vivir que corre por tus venas, por eso bendice y siente la purificación que otorgas a aquel o aquello que bendices.

Al bendecir ensalzas o engrandeces algo demostrándole tus alabanzas y el universo comprende tu alegría de vivir, ilusionándose y recompensándote por ello.

No obstante como con todo lo que pone en este libro, pruébalo. Incluye este habito en tu actitud una temporada y discierne por ti mismo, no te hace falta bendecir de viva voz, aunque tiene más efecto si lo proclamas sin miedo en la situación que te encuentres en cada momento, transmítelo mentalmente mientras muestras gozo en tu cara y siéntelo, será suficiente para que la energía comprenda tu mensaje y actúe en consecuencia.

Cuando la ilusión redime a la realidad, cuando asumes aciertos y errores sin objeción, cuando cabe la vida en el verso de una canción, encontramos lo que más nos gusta a la mayoría, **& la ley del menor esfuerzo:**

La naturaleza humana consiste en la manifestación de nuestros sueños con el menor esfuerzo posible, si te mueve el AMOR, máxima expresión de la naturaleza, no gastas energía y realmente es así siempre que ejecutas una acción en tu vida con amor y de buen rollo con todos, lo que te encuentras es la satisfacción interna, aunque las cosas no se resuelvan a tu gusto, sentirás esa seguridad interna que genera el haber actuado en consecuencia y haber hecho lo que es debido.

Para actuar con amor hay que tratar de seguir unas directrices:

- Aceptar, hoy aceptare todo como ocurra
- Responsabilidad, si aceptas la responsabilidad en tus hechos diarios, significa obtener habilidad creadora para influir de la forma apropiada en cada caso o situación que acontezca en tu vida. ¡Ay la virgen! No te lo creas, responsabilízate de tus hechos y observa cómo se desarrolla todo.



-Se indefenso, más bien se flexible, no te defiendas renuncia a la necesidad de defender tu punto de vista de una manera desaforada, siempre puede existir otra posibilidad u otro punto de vista.

-Decreto del día: Por la mañana nada más abrir los ojos cuando tu estado mental te lo recuerde, & Yo soy Melquiadel, vamos tu nombre, yo estoy centrado y nada ni nadie puede sacarme de mi centro, me desenvuelvo en una ilusión de 3 dimensiones donde mi centro se adapta perfectamente a la 3ª dimensión.

Como os he dicho ya alguna vez, pruébalo y me cuentas, la vida se adapta a tus necesidades para que tengas que esforzarte lo menos posible, lo cual no quiere decir que vayas a estar largo en el sofá todo el día, a la viva la virgen. Me gustaría que comprendiésemos la raza humana, estamos aquí y ahora en el planeta Tierra y que debemos ocuparnos, responsabilizándonos de las labores que debemos llevar a cabo. Eso sí, os aseguro que depende de nosotros lo que nos tengamos que esforzar a disgusto.

Que no te gusta tu trabajo, que es de lo que más nos quejamos todos habitualmente, pues haz tu jornada laboral, sonriendo, con alegría y buen rollo, demostrando la calma que provoca esa seguridad en ti mismo que tienes en todo momento. Estarás sembrando en los compañeros de trabajo ese mismo tipo de actitud y la vida, la energía, el universo, nombre al gusto de cada uno. Te aseguro que tu desdicha comenzara a convertirse en gracia.

Que no te encuentras a gusto con tu familia, por ejemplo, en un momento determinado ya que no compartes la forma que tienen de ver y hacer las cosas, pues bésales a menudo, diles te quiero siempre que puedas y observaras como todos vais actuando en perfecta sincronía unos con

otros. Eso sí, dale un tiempo a tu familia, los resultados inmediatos solo se obtienen cuando trabajas con máquinas.

-Reflexión: si queremos cuidar todo lo que es, comencemos por el planeta en el que vivimos:

Resulta increíble como personas de los países más ricos del mundo, los países petroleros por lo general, se ven obligadas a emigrar en busca de trabajo a otros países del mundo por la miseria que sufren en sus naciones de origen. También existen países y regiones como la mía, Aragón, más concretamente la ciudad de Zaragoza, con una difícilmente superable energía eólica a nuestra disposición, con una cantidad de horas de sol elevadísimas al cabo del año, un gran río y sus afluentes con gran cantidad de saltos de agua. Señores me gustaría que alguien me explicara porque necesitamos centrales nucleares y centrales térmicas para poder abastecernos de energía eléctrica, además de tener que importarla cuando España podría ser rico con el simple hecho de la generación, explotación y posterior exportación de energía limpia a muchos países y la factura eléctrica de los españoles sería irrisoria que pasa que somos tontos, pues no lo creo pero puedo asegurar que lo aparentamos a nivel mundial.

Con esta otra reflexión pido de buen corazón a todo aquel que su situación o nivel en esta sociedad le permita hacer algo al respecto, actúen en consecuencia, por favor. Seremos muchos los que te lo agradezcamos, hasta tu mismo te sentirás bien por tu aportación.

Siempre que vayamos a trabajar con la energía dejarnos sentir lo que necesitamos haciendo caso a las

intuiciones, que hemos tenido cuando hemos leído un escrito, hemos obtenido alguna información o hemos vivido alguna situación que nos haya despertado algún pensamiento, ya que esta nos ayuda a discernir el camino que debemos recorrer para nuestra correcta evolución. ALMAS, seguid vuestras intuiciones, ya que estas son ese tercer lenguaje o forma de expresión que se utiliza desde otros niveles vibracionales para comunicarse con nosotros. Aquí, con este libro os ofrezco alguna meditación de apoyo, alguna meditación que te ayude a estar en calma contigo mismo. No os ciñáis a esta información utilizarla de ayuda, SENTIR LAS DIFERENTES SENSACIONES EN CADA MOMENTO, DISFRUTANDO DE LA MEDITACIÓN. La base de nuestro estado consta de saber ver lo positivo de cada situación, todas lo tienen, si no se lo encuentras RECONOCE como a influido en ti dicha situación, liberándola de ti, apartándola a un lado tratando de no pensar en ella.

## MEDITACIÓN: ALINEANDO NUESTROS CUERPOS:

Si deseamos comenzar a desarrollarnos y crecer dentro de esta nueva ciencia lo principal y básico a estar perfectamente, dentro de nuestras posibilidades, somos nosotros mismos. Esta meditación se basa en la alineación de los distintos cuerpos de nuestro ser, para la perfecta sincronía y funcionamiento entre estos:

1- Comenzando por el cuerpo etérico o energético situado unos 4 cm por encima de nuestro cuerpo físico, es de color rojo o como a ti te llegue, comenzamos a recorrer nuestro cuerpo físico visualizando en todo momento el aura formada por el c. etérico de abajo a arriba, de la forma corporal que poseemos, desde pies, tobillos, gemelos, rodillas, hasta la coronilla vamos recorriéndolo cual albañil trabajando con yeso, alisando, allanado cualquier imperfección que no le permita ser una superficie lisa y perfecta, limpiándonos de cualquier trauma que se haya podido generar para acabar liberándonos de él, al acabar el recorrido subimos brazos extendidos por los lados del cuerpo dibujando una gran esfera hasta juntar las palmas de las manos por encima de la cabeza, para terminar cantando el mantra OM.

2- Continuamos con el c. Astral o emocional: situado unos 30 cm por encima del cuerpo físico de color amarillo, yo personalmente lo percibo verde, este tiene forma de ovalo, similar a un huevo, realizar el recorrido corporal de la misma manera que antes, visualizándolo igualmente y concluyendo de la misma forma, con el mantra OM, mientras sentimos vibrar nuestro cráneo.

3- Seguimos con el c. Mental: a unos 60 cm del c. físico, color violeta, igual que el c. astral es ovalado, visualizándolo alisado y ovalado cual huevo, de manera perfecta y finalizando cantando el manta OM, de nuevo.

4- Para terminar visualizándonos los cuerpos alineados coronados por una hermosa luz de gran intensidad en la cual nos vamos introduciendo para quedar completamente envueltos en una poderosa aura azul-dorada, terminando el ejercicio con la unión de las manos como anteriormente,

simbolizando el alineamiento y equilibrio de nuestros cuerpos, además de nombrar tres veces el mantra OM.

Todas estas instrucciones pertenecen a la vieja energía y con el debido entrenamiento y práctica, basta con entrar al nivel alfa de tu cerebro y decretar, mientras visualizas esta aura que tu eres perfectamente alineada: todos mis cuerpos están perfectamente alineados funcionando en perfecta sincronía para el correcto bienestar de todo lo que es, que es lo que yo hago cuando lo siento o creo necesario. No obstante resulta interesante practicar esta técnica al menos un par de veces visualizando y sintiendo los distintos cuerpos, para acostumbrarte a ellos y su forma.

En cuanto a las diferentes técnicas que comienzo a contaros utilizarlas simplemente como cartilla de aprendizaje, pero dejaros sentir lo que intuís, lo que percibís necesario para cada situación y como se diría vulgarmente poner toda la carne en el asador, pues hoy en día la pura intención es lo que cuenta.

## ACOGIENDO ENERGÍA

Otra sencilla forma de mantenimiento y que nos permite estar durante el día al ciento por ciento de nuestras posibilidades, es la recogida de energía para disponer de está al día siguiente o en momentos sucesivos, esta práctica chi-kung consta de tres partes.

En los tres ejercicios llevaremos la respiración consciente por nuestra nariz y el momento ideal para realizarlo es por la tarde-noche, antes de ir a dormir, con él te recargas energéticamente para el día siguiente y abasteces a tu

esencia de la misma forma para facilitarle la regeneración y recomposición celular al cuerpo físico. No obstante en cualquier momento del día que realices esta práctica, resulta altamente apropiada ya que estas entrando en contacto con la esencia divina con la cual estas cargándote de energía cósmica.

1º



En el primero partimos manos sedentes en relax. Conscientes de la columna, mantenla estirada, mediante la retroversión de la pelvis, con la que obtenemos la total distensión de la zona lumbar y con una ligera basculación de nuestra cabeza, para mantener estiradas las cervicales.



Subiremos brazos por los lados con las palmas mirando el cielo, formando una gran esfera o círculo, mientras prestamos atención a la palma de nuestras manos, intentando percibir la energía que estamos elevando.



Al llegar a la parte más alta con las palmas de nuestras manos enfrentadas sobre nuestra coronilla, sintiendo la esfera de energía que hay entre nuestras manos.



La bajamos con nuestra exhalación frotándola por nuestro centro. Por nuestro tercer ojo, por el centro cardíaco o chakra unificado, hasta llegar al primer chakra de enraizamiento con la tierra, donde separamos los brazos para volver a empezar de igual forma.

Realizarla 3, 6 o 9, tratando de vivirlas lo más consciente posible, nutriéndonos de la energía de nuestro entorno.

2º-



Este segundo es de la misma manera que el anterior, pero hacia el frente, inclinándonos hacia delante con las piernas rectas, pies paralelos, mientras inhalamos acogiendo carga energética frente a nosotros.



Realizando otro gran círculo al frente inspirando, con las palmas de las manos formando esta vez la bola de energía al frente a la altura del pubis o Dan-Tien.



Hacia el que comenzaremos a acercar nuestras manos con nuestra expiración, introduciendo esta energía en uno de nuestros centros de poder, para volver a comenzar de igual forma con nuestra inhalación, pero conscientes, tratando de sentir la vibración que produce la introducción de la energía en nuestro Dan-Tien o 2º chakra.

Igual que en el otro 3, 6 o 9 veces. Haciéndote consciente de la presencia del chi en las palmas de tus manos.

3º



Ahora situamos nuestras manos en forma de cuenco frente al pubis, la izquierda abajo y la derecha arriba.





Subimos primero la izquierda por delante inhalando y en posición vertical, apuntando con ella hacia arriba, hasta nuestro 3º ojo.



Para ir bajándola con la exhalación a la vez que la vamos colocando paralela a la otra, como si apiláramos la energía, hasta llegar a la otra mano.

La derecha comenzara el recorrido de igual forma, 3,6 o 9 veces en cada dirección.

Para hacer este ejercicio, respíralo, vívelo, siente y déjate imaginar cómo entras en contacto con la energía con la que te estás nutriendo, para cuando te levantes de la cama te encontraras vital y activo:

Acostúmbrate a usarlo sin esperar resultados inmediatos y te darás cuenta como poco a poco, cada día te vas encontrando más pleno de vida.

Ahora en la nueva energía hay sustanciales cambios para los sanadores, que todos nosotros podemos ser, con el debido compromiso por nuestra parte evidentemente:

1- Cuidaros, la falta de compromiso en el cuidado de nuestras células es detectado por las células del paciente. *Sonríe a menudo a tu sistema celular, mientras sientes el interior de tu cuerpo con tu respiración consciente.*

2- Confiar un poco más de lo que nosotros somos capaces y podemos hacer, tratando de incluir nuevas técnicas en los métodos de curación, permitiéndonos utilizar los conocidos métodos de cura si lo deseamos o creemos necesario, pero permitiéndonos intuir y sentir otros tratamientos, nuevos comportamientos y actitudes a llevar a cabo. Las intuiciones que percibes en las diferentes situaciones de tu día a día, síguelas. Iremos hablando a lo largo del libro.

3- Tengamos una charla distendida, haciendo participe al paciente, pregúntenle ¿Das tu permiso para realizar un cambio en tu estructura celular y de A.D.N.?, o bien ¿deseas sentirte o encontrarte mejor?, cuando tratemos con un niño por ejemplo o si estamos tratando con un escéptico en potencia, ya que resulta necesaria la intención de este en la acogida de energía que te dispones a canalizar, mantendremos igualmente bloques de dialogo entre paciente y sanador sobre el mal a tratar. Hacerle comprender que él es el único responsable de lo que pasa en su cuerpo, permaneciendo atento a la actitud del paciente frente al mal, sentirás como afrontar dicha imposición de manos y cuál es el problema a tratar.

## CAPITULO-4

# LOS CUATRO NIVELES DEL DESPERTAR.

Entramos en el capítulo definitivo, posiblemente el que menos interés os genere y el que más sacrificio os solicite. No obstante en él están plasmados los comienzos de mi andadura esotérica, con curiosidades, alguna reflexión, sus consiguientes conclusiones y su continuo beneficio en el transcurso de este renacer que estoy viviendo, distintos tipos de ejercicios, de trabajos de los cuales hoy aun sigo practicando muchos de ellos, mientras que otros los he ido practicando la fracción de tiempo que he creído necesaria, para ir dejándolos poco a poco sin darme cuenta, ya que si la vida o mi intuición me han pedido que los retomase, los práctico y llevo a cabo el tiempo que considero oportuno.

Este cuatro capítulo representan las primeras líneas escritas de este libro en el comienzo de mi recuperación, reescritas, ya que las destruí en alguno de mis a debaclesana emocionales de los tantos que he vivido, como siempre haciendo las cosas “bien” y comenzando por el final, ya que existían muchas situaciones o sucesos en el día a día y vivía pensamientos, procesos emocionales que me exigían que los documentase y plasmase para contároslos algún día y si hasta ahora no habéis percibido ningún tipo de

cambio mental, en vuestra actitud hacia la vida, ahora diréis ¿realmente existe ese otro conocimiento?, así es os lo aseguro, el ser humano nunca ha dejado de descubrir.

Lo que puedo certificar es que seguir estas pautas de vida funcionan de tal manera, que te ayudan y facilitan en la auto superación que debes llevar a cabo en cualquier situación de vida en la que te encuentres. También puedo observar la opinión del escéptico, ya que lo mío en ese tema era de un grado superior, diréis: ¿estas pautas o prácticas cual es su función, que es lo que me pueden facilitar en esta vida de hoy en día?

Deciros que yo las extraje de un batiburrillo de cursos, charlas, conferencias, lecturas y aquello que resonaba en mi interior, vamos que me llamaba la atención de una forma u otra o que simplemente intuía. Lo practicaba e integraba en mi consciente, formando parte integra en mi despertar y en la obtención de un conocimiento más y más profundo de manera sucesiva de esa otra u otras dimensiones en las cuales permanecí 70 horas y que sabía que debía conocer más profundamente.

Bueno, a los que estéis interesados en despertar o en saber algo más sobre lo que necesitamos hacer para poder llevar una vida que muy ciertamente os agradara y complacerá más que la que tenéis en estos momentos, os presento los 4-Niveles del despertar.

En cada uno de ellos te marco unas pautas a seguir durante un periodo mínimo de cuatro meses en cada uno de estos niveles, durante los cuales debes estar consciente y saber

reconocer interiormente cuando fallas, pecas o incumples alguna de estas pautas, para inmediatamente que lo has percibido, pararte unos segundos, respira conscientemente y reconoce interiormente este desliz, disculpándote interiormente a esa energía, a ese poder, a esa fuente divina, a ese nombre con el cual te sientas más cómodo, pero siempre de corazón y es que en la educación que la mayoría hemos recibido nos resulta harto difícil reconocer nuestros errores, por lo que puedes reconocer mentalmente dicho error, aunque si el problema es con alguien en concreto tendrá más efecto si lo reconoces en persona con dicho ser.

En esta andadura es básico sentirte y estar cómodo y como otras veces que he compartido con vosotros, hace falta que sigas estas pautas tal y como las pone, léetelas, déjate sentir y percibir lo más necesario para ti en cada momento, combínalas entre ellas si lo consideras oportuno, encuentra otras que te acerque la vida, crea tu propio despertar ya que estas pautas son las que yo sentí y percibí como necesarias para purificar mi esencia, así que sigue informate y crea las que consideres necesarias para tu propio bienestar.

Animo, os deseo la mejor suerte, espero que estas pautas faciliten, te den indicaciones adecuadas y te ayuden en el despertar de tu conciencia.

## 1º- NIVEL TERRESTRE

### Introducción

Despertar, ¿qué se puede entender por despertar?

Nos encontramos en unos momentos en que poseemos el poder de retirar completamente el velo del olvido que llevamos acoplado, permitiéndonos ser completamente conscientes de nuestra esencia y con un entendimiento mucho más elevado de nuestro entorno, para lo cual es necesaria una gran dosis de fuerza de voluntad y la pura intención. No creas todo lo que te cuentan o dicen, pruébalo experimentalo por ti mismo ya que todo lo que necesitas para tu despertar divino se encuentra dentro de ti.

Nuestra divinidad se encuentra codificada en nuestro A.D.N. y únicamente nosotros tenemos la responsabilidad de decodificar y activar nuestro A.D.N. despertando así nuestro ser divino, una posible forma, por ejemplo, es dialogar con nuestras células madre, pero este despertar no se producirá de un día para otro, se obtendrá con un trabajo diario y es que el que algo quiere algo le cuesta. Llegará ese día en que comiences a darte cuenta que todo funciona en tu entorno maravillosamente, que la única forma de actuar y comportarte que tienes con la gente que continua dormida es con amor, nunca te irritas, no sientes rabia alguna, no podrás preocuparte tan solo ocuparte e implicarte en aquello que consideres oportuno, te darás cuenta que la

única respuesta para que todo se desarrolle lo más posible a tu gusto es procesando amor y buen rollo con todo tu entorno.

Acoge en tus células la energía del nuevo tiempo, (energía magnética), liberándote de los modelos de envejecimiento, enfermedades, muerte. Si, ya lo sé que suena increíble, así que olvida esto último si lo consideras necesario y por favor te pido que sigas leyendo y recuerda, todo está dentro de ti, más concretamente en tu centro sintonizado y en perfecta conexión con los estados mentales que portes y actúes habitualmente en cada momento, además actuando en apropiada sincronía con las energías terrenal y celeste, vamos con el universo en su conjunto.

Como ya he comentado antes todas estas técnicas han sido practicadas y estudiadas por muchos discípulos, yo las práctico desde hace muchos años y he percibido claramente sus beneficios, su origen procede de diferentes lugares del mundo, por lo tanto existen ligeras variaciones de una técnica a otra, entonces aprende y práctica la que sientas e intuyas con tu mismo centro.

Mientras que toda la información sobre Kryon integra en este libro, ha sido canalizada por diversas personas en el mundo desde distintos países con el único objetivo de hacernos partícipes de lo que realmente somos y de lo que podemos llegar a crear siempre dentro del libre albedrío que nos otorga nuestra dualidad, esta energía se da a conocer

con el nombre KRYON, esta energía magnética , el maestro Kryon, nos informa de que pasos podemos seguir para elevar nuestra conciencia despertando nuestro yo interno siempre en libre elección, esta dependerá de los sucesos que afluayan a nuestra vida.

Yo pido el respeto por esta energía, no te pido dinero, no te impongo ningún tipo de límite ni tan siquiera que te afilies a ningún contexto político o religioso, simplemente prueba si lo deseas o sientes real y observa cómo cambia tu vida y tu entorno, no perjudicas a nadie ni tan siquiera a ti mismo por cuidarte un poco más.

### 1º- NIVEL TERRESTRE,

#### OMAR TAT SAT OM TAT SAT:

Presento el 1º nivel, nivel terrestre, del nuevo flujo energético que esta envolviendo e inundando nuestro planeta. Todo comienza en 1987 con la convergencia armónica, todos los seres vivos dimos nuestro permiso de manera inconsciente en la mayoría de los casos, parece ser que estábamos deseosos de seguir viviendo.

Para facilitar la elevación de nuestro planeta y el reequilibrado de la rejilla magnética de la tierra que produjo un cambio en el eje terrestre y a su vez un corrimiento del velo, facilitándonos así la posible sintonía y posterior fusión con otros niveles vibratorios, concluyendo y llegándose a su fin con el cambio en el nivel energético del planeta que



afectara directamente a todo ser vivo sobre este. Quien tenga su cuerpo en mayor sintonía con estas energías menos le va a afectar este cambio en el nivel vibratorio que está sucediendo, repito: este periodo se prolongo hasta el 22 de diciembre del 2012 coincidiendo esta fecha con multitud de predicciones, profecías y coincidiendo estos veinticinco años con el final de los 25700 que cuesta a la sistema solar realizar una elipse de trescientos sesenta grados, una de las muchas que ya ha realizado a lo largo de su historia en el universo, en este punto del universo el sol central, se encuentra altamente magnetizado el cual emite una expansión o flujo fotónico que afecta directamente a todo el sistema solar. Recuerdo este periodo que comprende desde 1987 concluyendo en el 2012 esta activado y solo depende de ti fusionarte con esta energía o ¿pretendes seguir dormido?

**Simplemente confía en que el universo siempre se desarrolla como debe ser.**

Si te encuentras hoy aquí recibiendo esta información es porque la verdad pide a tu conciencia que despierte para actuar como un faro de luz en la creación del nuevo tiempo, para lo cual debes estar dispuesto y con intención pura para los cambios que se avecinan en tu vida, haz todo poniendo tu más pura intención.

Cambios maravillosos los cuales no quiero que interpretéis como cambios única y exclusivamente a nuestro gusto y deseo, metafóricamente hablando estas considerado un faro de luz que ilumina los arrecifes y escollos que pone en el camino de los seres vivos la vida y

como todos sabemos los faros nunca se construyen en sitios seguros, estos cambios se producirán de la manera más necesaria y apropiada para nuestro nuevo consciente, LOTUS, pág. 215 y para todo nuestro entorno siempre con la creencia, esperanza y fe que nos otorga nuestra confianza, MONA'OHA, en el correcto desarrollo de todo lo que es.

Esto se realizara siempre con un trabajo constante en el cual busquemos la veracidad y que podremos activar y potenciar llevando a cabo poco a poco unas pautas, al principio nos costara un gran esfuerzo, o lo diré de otra forma, fuerza de voluntad, PRADNA pág. 219, pero sin darnos cuenta ni comprender, iremos poco a poco penetrando definitivamente en la veracidad y compartiendo los días con el ser único, nuestro interior acogerá alegría de vivir, TAN'ATARA pág.214, estas pautas son muchas y muy variadas no obstante las básicas en el 1º nivel terrestre considero que son:

## 1ª-PAUTA Comenzaremos a aprender a vibrar con las leyes cósmicas universales.

Por lo que si estás dispuesto a comenzar con este trabajo, puedes dirigirte al nivel en el que se encuentre la ley cósmica del mes en cuestión con el que empiezas a trabajar con estas leyes, ya que cada mes coincide con el número de ley cósmica, a excepción de la decima, la ley creadora, que corresponde con los meses: Octubre, Noviembre y Diciembre, en el 1º nivel tienes las dos primeras, en el 2º nivel las tres siguientes, en el 3º las tres que prosiguen y en el 4º las dos últimas. Como te acabo de contar cada una

corresponde a un mes del año excepto la decima ley, la ley creadora o de la maestría que se hace vibrar los tres últimos meses del año, para trabajar con las leyes cósmicas es importante la fecha anual en la que das comienzo a este trabajo.

### 1ª-Para armonizarnos con la 1ª ley, “la ley de la vida”



Reforzaremos esta clave si nos es posible y tenemos ganas poniéndonos en pie, en caso de imposibilidad por la circunstancia que sea se puede realizar sentado, eso sí mientras señalamos con el dedo índice izquierdo al cielo y con el índice derecho a la tierra, posible variante, las muñecas en ángulo recto con las palmas dirigidas al cielo y la tierra, para facilitar el estiramiento y la sensación que recorre nuestros brazos mientras empujamos el cielo y la tierra, técnica chi- kung de las ocho piezas del brocado, que os presento más adelante. Eso si discierne por ti mismo y realízalo como más cómodo te resulte.

Respiramos conscientemente, inhalamos de forma larga y profunda y con nuestra exhalación dictaminamos la ley de la vida, expuesta a continuación.

MI PADRE DIOS ESTA EN MI COMO LA LEY DE LA VIDA, YO SOY LA LEY DE LA VIDA, BENDITA SEA LA LEY DE LA VIDA”

Con esta ley, la de la vida debemos armonizarnos los días uno de cada mes y el mes de enero entero. En resumen BENDICE todo y a todos, en el nombre de Dios bendice cualquier situación a cualquier persona, aunque no la tragues.

Ve acoplando sin prisa y sin presionarte estas costumbres en tu día cotidiano y te sorprenderá lo que nos queda por descubrir al ser humano, no te lo creas pruébalo si lo consideras oportuno, mientras observas como eres tolerado y aceptado por tu entorno de una forma más satisfactoria.

La perfección universal, se encuentra regida por un número de leyes y para estar en sintonía con ella debemos armonizarnos con ellas.

Aunque ya os he trasmitido la primera de ellas en este nivel os voy a comunicar otra más, gracias a las cuales comenzaremos a fusionarnos con las leyes de la vida, de la naturaleza, del universo, de Dios, de X, recuerda como prefieras, cambia la frase MI PADRE DIOS, si es que no te hace sentir cómodo, por: El universo perfecto, La energía cósmica, La fuente divina, la que te haga sentir más identificado con tus creencias, El chi universal.

## **2ª-La ley de la dualidad:**

Esta es una ley que nos permite armonizarnos facilitando la toma de nuestras decisiones, DÍTRASO pág.214, diarias obteniendo así solo las decisiones apropiadas para nuestra correcta evolución, las cuales y aviso anticipadamente no tienen que ser siempre como deseemos.

Esta se dictaminará: sentados en calma, de pie, o bien tumbados pero pendientes de nuestra respiración, mientras realizamos el mudra de la intención, punta de los dedos

índice y pulgar de cada mano unidos por las puntas, formando un círculo y nombrando la ley de esta manera, bien mental o verbalmente, como más cómodos nos sintamos, dependiendo de la situación que nos encontremos:

MI PADRE DIOS ESTA EN MI COMO LA LEY DE LA DUALIDAD, YO SOY LA LEY DE LA DUALIDAD, BENDITA SEA LA LEY DE LA DUALIDAD. Mientras nos armonizamos con cualquier ley mantener la respiración consciente, pesado ya, pero lo considero básico e imprescindible para afrontar la que se nos viene encima. Vibraremos y nombraremos esta ley los días dos y todo el mes de febrero.

Mudra intención:



2ª-PAUTA Solicitar el implante neutral dialogando con nuestras células y células madre:

:

- Implante neutral:

Para solicitarlo basta con la pura intención, lo obtendremos de esta manera tan simple y sencilla, no obstante se puede solicitar de diversas formas con diferentes frases o enunciados, pero recuerda simplemente es necesaria la intención pura y lo obtendrás. A continuación te ofrezco el ejemplo básico:

**YO SOY, nombre y apellidos, SOLICITANDO A DIOS Y AL UNIVERSO EL IMPLANTE NEUTRAL.** Respira de manera larga y profunda.

**YO SOY nombre y apellidos SOLICITANDO A DIOS Y AL UNIVERSO EL IMPLANTE NEUTRAL.** Respira larga y profundamente.

**YO SOY nombre y apellidos SOLICITANDO A DIOS Y AL UNIVERSO EL IMPLANTE NEUTRAL.** Respira como anteriormente.

Al término de la solicitud, resulta muy interesante recitar el mantra Soam, inhalas larga y profundamente para con tu exhalación lo nombras, mientras sientes la vibración que este produce en tu cráneo.

Igualmente como ya te dicho, puedes utilizar alguna oración que sientas propia desde el corazón o un pequeño rezo que resuene en tu mente.

Al solicitarlo no estás declarando simplemente tu pura divinidad, sino que además aceleraras tu sanación kármica, comenzando a surgir situaciones en nuestra vida que nos facilitaran el cambio en nuestra conciencia.

Por lo que, los procesos en la vida que tenemos que sanar para despertar nuestra conciencia pudiendo elevarla, afluirán a nuestra vida de manera inexplicable, increíble, pudiendo resultar desagradables en muchos casos, debiendo aceptarlos y agradecerlos ya que es la medicina que necesita nuestro YO SOY. Aconsejo al comienzo no

realizarlo más de una vez a la semana, ya que si resulta estar muy cargada tu mochila kármica puede resultar muy doloroso e inexplicable todo lo que te puede llegar a ocurrir en un día, aunque percibirás claramente en tu estado mental, a que es debido cada suceso.

Al terminar estos cuatro meses ves nombrando este decreto, implante neutral, según vallas percibiendo o consideres oportuno y apropiado.

**-Dialoga con tus células madre:**

Activando su conciencia y fusionándola con nuestras necesidades, ordenando a nuestras células madre, siempre en completa implicación con ellas.

El proceso a realizar para comunicarnos con nuestras células madre consiste en mirarnos al espejo las dos pupilas a la vez, centrando nuestra atención en ellas, diremos sintiendo nuestra sonrisa interna:

YO SOY LA LUZ, YO SOY, YO SOY, ordenándoos maravillosas células madre... (Deseo o necesidad que tengamos), ejemplo, re-codificar y activar nuestro\* A.D.N., sintonizando mi divinidad con la poderosa fuente divina.

\*Dirígete a tus células madre como un todo que formáis juntos funcionando en perfecta sincronía. Permítete actuar, intuyendo que es lo que debes corregir en cuanto algún consumo alimenticio, algún hecho que hayas realizado, alguna actitud a corregir y ellas, las células percibirán tu implicación y actuarán en consecuencia.

El resultado que obtendrás será lo necesario y más apropiado para ti en esos momentos. Convoca reuniones mentalmente con tus células, dedicándoles unos minutos de vez en cuando trasmitiéndoles tus añoranzas y necesidades,

comparte con ellas tu felicidad, tu alegría y por siempre agradéceles la labor que realizan para ti todos los días de tu vida.

Aunque no seamos capaces de comprenderlo, ni de percibirlo, cada célula de nuestro cuerpo posee una conciencia propia que está a nuestro servicio siendo capaces de sentir nuestras alegrías, estados mentales y estados emocionales, igual que nosotros deberíamos poner la nuestra al servicio de la perfección universal, del cosmos, del todo que formamos....Una técnica para favorecerles su trabajo consiste en acariciar, menear, desbloquear nuestra 7ª vértebra cervical, ejemplos: frotando, meneando haciendo la forma de una cruz con el pulgar, con este movimiento favoreces tus equilibrios energéticos yin-yan y kan-li, de izquierda a derecha armonizas tus emergías yin-yan, femenina-masculina, mientras que siguiendo el sentido arriba-abajo testearas las energías kan-li, agua-fuego.

También con círculos, con movimientos continuos, haciéndote pellizcos, el fin consiste en tener esa zona de las cervicales que la mayoría tenemos en tensión, completamente desbloqueada, bien blanda y suelta. Al realizar esta práctica permites tener ese punto de nuestro cuerpo relajado, fluyendo correctamente nuestra energía interna por este, ya que si existe un bloqueo, duricia, excesiva tensión en la zona, estamos impidiendo el correcto flujo energético en nuestro ser o esencia. Por ese punto discurren todos los meridianos Yan, energía física para el día y gran parte del resto de los meridianos Yin, los que actúan como canales, venas o arterias de nuestra energía.

La séptima vértebra es la que más sobresale en el cuello, punto que generalmente tenemos endurecido y por tanto bloqueado, mueve y desbloquea esta zona de tu



cuerpo, te ayudarás y ayudarán a ver las cosas de otra manera.

- Decreto personal: En los muchos momentos que me auto-masajeo el punto, como lo he apodado, mientras respiro conscientemente, entro al nivel Alfa, explico más adelante, de mi cerebro y lanzo decretos, ejemplo: “Yo equilibrio y armonizo el flujo de las energías yin-yan, mientras las ordeno y almaceno perfectamente cada una en su sitio”. Tu cerebro en este nivel mental, comprende perfectamente, que esto es lo que hay que hacer y se ocupa automáticamente de ello.

Otro punto corporal importantísimo cuando trabajas con las células madre es la glándula Timo, situada detrás del esternón justo encima del corazón, aquí se encuentra la fábrica y almacén de células madre. Pero aquí en vez de masajes, que también puedes si te resultan placenteros y agradables. Estimularas más el intercambio energético dándote pequeños golpecitos con la punta de los dedos, o con el puño cerrado como si llamaras a la puerta, igual que hace un gorila al golpearse el pecho, de hecho, esta es una raza de animales que raramente enferma y esto es achacado a la sobre estimulación en la creación de células madre que realizan, consciente o inconscientemente, pues no lo sé, lo que sí está claro es que todo ser vivo venimos al mundo con la sabiduría de vida necesaria para nuestro discurrir por la vida.

3ª-PAUTA Reconocer nuestros errores y debilidades, ejerciendo el dominio de nuestros

## sentimientos y pensamientos llevándolos a una forma más pura.

Hacernos conscientes de ellos reconociéndolos interiormente, como se deseé, se sienta o intuya pero siempre con humildad, SAVIER pág. 219, esforzándonos en no volver a caer: Aunque no nos gusten o nos resulten agradables la forma en que se ha desarrollado el asunto, poseer la pura intención de crear desapego, EL'GOTSHA pág. 218, sobre estos errores, lo cual nos traerá e ira aportando gran alegría de vivir, TAN'ATARA pág. 214, en el transcurrir de nuestra vida.

Para poder renunciar a algo que podamos considerar adecuado en nuestra vida o que por el contrario nos cree desasosiego, ira, desamor y crearme si esta en nuestra vida nos lo hemos creado nosotros, la necesidad que nos urge es reconocer que decisión, DÍ'TRASO pág. 214, hemos tomado, que ha provocado esta situación en nuestra vida.

Cuando te pase algo con lo que no te encuentres a gusto, entra en tu interior, visualiza el hecho y pregúntate: **¿Que es lo que necesito saber?, ¿Que necesito hacer?** La primera intuición que acuda a tu mente, que está y su capacidad intuitiva relacione con el hecho en cuestión, será la respuesta, aunque no creas o aceptes esta intuición recibida, reconoce interiormente que has obrado, decidido o actuado de tal manera, no pasa nada, la solución a muchos de nuestros problemas pasan por ser capaces de reconocer conscientemente, renunciando de esta circunstancia poniéndote manos a la obra y liberándola de ti

dejando de actuar de esa forma, no me creas pruébalo tú. Disculpándote, ENA, conscientemente, pues es necesario que el universo comprenda que te has dado cuenta de que no has obrado correctamente y que te comprometes a no volver a actuar de esta manera.

-Ejemplo: yo soy F.M.G. reconozco no haber actuado de manera ajustada con..., mientras sientes y nombras el asunto, y paso a liberarlo de mí junto con todas las energías negativas, sucias o pesadas que haya generado, prometiéndome a mí mismo no volver a caer, por supuesto implicándote en cumplir con dicha promesa..

Al respecto tengo una historia impresionante que contaros, me encontraba un día tendiendo la colada, cuando llego a una de mis camisetas favoritas, azul celeste y veo que esta toda llena de manchas blancas, como si le hubieran lanzado seis u ocho globos llenos de lejía, preguntándome automáticamente, “¿Qué es lo que necesito saber con respecto a estas manchas?” De manera automática percibo, “no mereces llevar estos colores”, junto con una acción que había realizado.

Poniéndome enseguida manos a la obra, reconociendo mi error e implicándome en tratar de solucionarlo. Total que vienen mis suegros a vernos y mi suegra como siempre hacia, va a ponerse a planchar y le digo:

-La camiseta azul cielo no la planes que se ha estropeado y la guardare para llevarla en casa.

Contestándome ella al rato:

-No he visto nada que estuviera estropeado y te lo he planchado todo.

Corriendo fui al cuarto de la plancha y efectivamente, la camiseta estaba impoluta y en perfecto estado, menos

mal que mi mujer era clara testigo de dicho suceso, si no habría pensado: “joder Fernando estas fatal”. De hecho no me lo creería si no lo hubiera visto con mis propios ojos. Viéndose inundada mi mente en las horas sucesivas por una pregunta: ¿Hasta dónde puede llegar el reconocimiento humano?

Aunque este sea otro trabajo que necesita un esfuerzo y tesón extras, te maravillarás al darte cuenta como un simple dolor de cabeza se ha podido generar de una forma tan increíble para nuestra actual forma de comprender la vida, quedando más impresionado al ver como desaparece de ti de igual forma. Reconoce mientras respiras conscientemente sintiendo tu interior masajeando la séptima vértebra cervical para permitir el correcto flujo energético, disculpándote si esto es necesario e implicándote en no volver a actuar de esa manera, sobre todo si no te gustan las migrañas incomprensibles, aunque este sea un mal menor, ya que no actuar como es debido puede presentar afecciones mucho más serias.

Tan solo por hoy no juzgues o te quejes aunque tengas razón, la vida nos da lo que necesitamos, que te gusta quejarte, venga problemas en el día a día para que te puedas quejar a gusto. Que disfrutas juzgando pues sobredosis de duda en todo para poder emitir juicios. En lugar de emitir juicios, quejas, críticas, reproches, etc.... transforma la resistencia que estos producen en tu vida, visualiza ELOO pág. 218, sobre la situación en cuestión y desapégate del problema, EL’GOTSHA pág. 218.

Mantente al margen del pensamiento general humano, no te quejes por todo, saca lo positivo de cada situación, créeme cuando la vida no te deja hacer algo, no es lo que necesitas en ese momento, en vez de quejarte observa atentamente da gracias y continua ya que se te presentara lo más apropiado para ti en cada momento llénate de paciencia, respira y visualiza HANAR pág. 215, espérate date tiempo. Disponemos de todo el tiempo del Mundo nuestra energía es eterna, para ser más exactos disponemos de todo el que necesitamos para conseguir la correcta evolución de nuestra esencia o conciencia, solo nos queda ocuparlo de la manera apropiada.

#### 4ª-PAUTA Pon en práctica las cualidades de un OM TAT SAT, pág 206:

- A- Capacidad de perdonar, perdonar a todo y a todos incluyéndonos a nosotros mismos.
- B- Humildad, manifiesta humildad, en tu corazón, visualiza, siente y corea, yo soy SAVIER pág.219, siempre que te veas necesitado de humildad o sientas algún suceso en el que te has encontrado falto de esta cualidad.
- C- Se probó, actúa con probidad siempre de manera honrada, con rectitud de ánimo en tú vida cotidiana, que tu honradez en el obrar diario luzca con luz propia, desiste de actuar guiado únicamente por el beneficio propio.
- D- Devoción, entregándonos al todo como realmente somos, sin pensar en el que dirán. Pronuncia siempre que te sea posible **Eyeh asher eyeh**, yo

soy el que yo soy, en el lenguaje de la luz, 3 veces, finalizándolo con el mantra SOOAAAAM.

- E- Tolerancia, ser tolerante con todo lo que es, aceptando y confiando, ya que sabemos que lo que sucede representa el mejor bienestar para el todo.
- F- Agradecimiento, AN'ANASHA, pág.213 agradece todos los acontecimientos que te pasen ya sean buenos o malos, todo lo que sucede en nuestra vida es para nuestro mejor bienestar.  
Un día, mi hijo con tres o cuatro añicos me pregunta,  
--¿Papa, porque das siempre las gracias a todos?,  
mientras cruzábamos por un paso de peatones y yo agradecía al conductor el hecho de detenerse. Por lo que me di cuenta de que había integrado este habito en mí, habito que me parece súper saludable y que me hacía sentirme agradecido de vivir, mientras me siento bien conmigo mismo.
- G- Honestidad, yo soy dulce verdad, no mientas es preferible mantenerte callado o eludir una respuesta antes de mentir. Todo lo que sembramos lo recogemos.
- H- Tranquilidad, TANA'ATARA, con todo que acontezca en nuestra vidas, que nos otorga la confianza, MONA'OHA, necesaria, para el día. Tener alegría de vivir, TAN'ATARA, pág 214 llevar una sonrisa constante sintiendo alegría en tu corazón, eres consecuente, posees humor, calma, ONAR, tranquilidad, TANA'ATARA y paciencia, HANAR, pág. 215, para superar y sobreponerte a todo suceso.

- I- Amor, ELEXIER, trae el amor incondicional a la tierra e irrádialo en todas direcciones entrégalo con alegría y felicidad activándose así la ley del dar y recibir por esto te pido que bendigas siempre de forma silenciosa a todo y a todos, reconociendo así el bien infinito universal.

Atrae a tu corazón estas cualidades pues tu cerebro es muy sabio prográmalo con estas cualidades en el actuar diario, practícalas y no sabrá actuar de otra manera, únelas con tu yo interno entregándoselas a tu yo soy y a todos los seres en la tierra. Todas estas cualidades practícalas en armonía y confianza. Cualquier proyecto que invada tu vida agradécelo, siente, visualiza que le envías agradecimiento, AN'ANASHA, pág. 213.

No te digo que lleves a buen puerto estas cualidades, te pido que las practiques sin presionarte y sin esperar nada a cambio. Simplemente observa.

### 5ª- PAUTA, Ocúpate de tu vida, tu familia, tu entorno y el mundo entero, cocreando.

Aquí voy a dirigirte un pensamiento constante en mi despertar, “Crea imaginando, pues la fantasía es la inspiración de los Dioses”.

En vez de preocuparte por todo aunque tengas razón, ocúpate dentro de tus posibilidades, pon tu granito de arena si te es posible. De lo contrario, si no tenemos posibilidad alguna de cambiarlo o adecuarlo a nuestro

gusto, **acéptalo** o por contra muérete como se diría vulgarmente.

No infrinjas ningún castigo, no te irrites, no juzgues, no te quejes ten paciencia, HANAR, pag.215, si no puedes hacer nada por cambiar un evento acepta, si la vida no te permite ejecutar una acción, confía no es apropiado ni necesario para ti en estos momentos por desagradable e injusto que te pueda parecer.

Observa atentamente, diréis este manual siempre dice lo mismo, pero si deseáis despertar, algo tan básico como el dos más dos, es vuestra atención a lo que te ofrece la vida, responsabilizándonos de lo que puedan acarrear nuestros pensamientos, acciones, decisiones siempre con honestidad y respeto puro hacia todos, pero sobre todo hacia nosotros mismos, no te mientas, te estás engañando.

Tenemos la fea costumbre de no reconocer nuestros defectos, no digas como actúas, demuéstalo, implícate en el asunto en cuestión y encenderás luz en otro corazón humano y solo si te es posible sigue esta regla:

**No pidas lo que no estés dispuesto a dar y no des o hagas lo que no estés dispuesto a recibir, ocúpate cabalmente.**

Todo pensamiento, acción que generamos, crea una energía, la cual sin duda alguna tendremos que vivir posteriormente, crearme se presentara de la manera más insospechada por lo cual no percibimos, quien la ha creado, quejándonos, juzgando y pelando automáticamente a todo aquel que se ha cruzado en nuestro camino buscando desesperadamente un culpable, creyéndonos más calmados al culpar a algo o a alguien.



Si en lugar de eso si cuando nos sucede algo inesperado, o ingrato nos preguntamos mientras observamos la situación, **¿Qué necesito saber con respecto a este suceso? o ¿Qué enseñanza de vida estoy recibiendo?** mientras respiro conscientemente sintiendo mi interior, permaneciendo atentos a nuestro entorno con nuestra intuición activa la vida nos dará la respuesta y veremos cómo hemos creado y generado esa energía.

Aquí te ofrezco otra posibilidad de trabajar con nuestras energías, está es la cocreación o creación de la energía que intuyamos necesaria en cada momento y esto se realiza de forma muy sencilla, sentimos nuestra conexión o la presencia de la energía en nuestro interior y decretamos: **YO SOY PRADNA, pág. 219 DE ELEXIER EN MI LOTUS, pág. 215** por ejemplo. La base es YO SOY+ decreto deseado, DEVAR, pág.214. Por supuesto conscientes de nuestra respiración en un estado mental calmado o meditativo.

Otros ejemplos:

**Yo soy cabal pleno de SAVIER, pág. 219, ante todo se integro y humilde.**

**Yo soy NEKTUM, pág. 216, de mi luz, muy importante hacernos uno recordando nuestra luz.**

**Yo soy NUBI en TEÉAS, pág. 215 sintiendo el grupo al cual nos referimos.**

Así se pueden construir infinidad de cocreaciones, os aconsejo que las pongáis en uso siempre que os sea posible, sin esperar que todo os salga como queráis, sino como necesitéis en lo más profundo de vuestro ser.

Con la cocreación generamos la energía necesaria y más útil para nosotros en cada momento.

## 6ª- Pauta **Básica.** Respiración consciente y completa: Técnica para cobrar aliento.

Ya, soy un poco pesado, pero aun así vamos a irnos acostumbrando poco a poco y sin presionarnos a respirar consciente y completamente, acostumbrándonos a visualizar una bola de luz, de energía en nuestro centro con el cristal que sintamos necesario, la cual con el paso del tiempo y la práctica sentiremos, y nos veremos expandiendo la energía divina siempre de la manera más apropiada, ya que es la única manera posible de actuar con esta nueva energía.

Esta bola de luz la llenaremos en cada caso con el cristal, color, sensaciones adecuadas que percibamos en cada situación evitándonos e impidiéndonos pensar como humanos, limitándonos única y exclusivamente a llevar nuestra atención a la bola con nuestra respiración, con el color que sintáis y el cristal que percibáis, haciéndola girar dentro de nuestro ser, orbita humana, baja del corazón al plexo solar, pasa por el pubis llegando al ano para subir por la columna, hasta la coronilla, frente, garganta y corazón. Pasando a si dicha energía por nuestros siete centros energéticos y sus siete glándulas asociadas, formando la órbita micro-cósmica, natural en el arte del chi-kung. Pudiendo repetir las frases:

**EYEH ASHER EYEH. ,o yo soy el que yo soy, si es que te resulta más cómodo.**

**EYEH ASHER EYEH. “ “ “**

**EYEH ASHER EYEH. “ “ “**

Verbalmente esto se pronuncia: Eeiii Aser Eeiii y finalizamos con el mantra: **.SOAM**. O en su defecto, **yo soy divino**.

Decreto que nos lleva a nuestro centro y que nos permite expandir la energía necesaria y más apropiada en cada caso. Visualizando como la bola se llena de luz azul brillante con nuestra inhalación e irradia la luz sentida para cada situación, con nuestra exhalación.

KODOISH, KODOISH, KODOISH ADONAI'TSEBAYOT, divino, divino, divino es el señor de las entidades celestiales. Reconociendo así la magnificencia universal y reconociéndonos así que somos parte del todo, que somos uno con el universo perfecto, observad el juego de color que fluye en vuestro entorno y la intensidad de la vibración en este momento en tu cuerpo de luz.

Con la respiración consciente, generamos un mecanismo de defensa que nos protege de nuestro entorno bien física, emocional y mentalmente, sin aislarnos de este más bien integrándonos en él. De hecho inhibiendo nuestra respiración consciente evitas tu contacto consecuente con el mundo exterior, facilitando la absorción de lo indeseado. Cuando estamos calmados respiramos de forma calmada, sin embargo si estamos irritados aceleramos nuestra

respiración, lo cual nos dice que la respiración interviene directa e indirectamente en nuestro estado de salud.

Aquí os presento una serie de ejercicios para abrir los espacios respiratorios, esos espacios respiratorios que bien por bloqueos, falta de uso o problemas físicos hemos ido dejando en desuso y actualmente ya no utilizamos, estos ejercicios pertenecen al arte del chi-kung taoísta, en esta misma disciplina existen series más largas con variantes dentro de cada ejercicio y no obstante hay diversas prácticas, técnicas en otras disciplinas, indaga y busca si te parece oportuno, simplemente te indico unos de tantos que considero suficientes para desbloquear y armonizar esas zonas respiratorias que tenemos en desuso.

Esta técnica exige que lleves la atención a la zona del cuerpo con la que estés trabajando en cada instante.

### 1-Zona alta del pecho: La grulla adelanta la pata y extiende las alas.



Al inhalar, nariz, adelantamos primero la pierna izquierda ligeramente en diagonal hacia delante a la vez que subimos brazos como si quisiéramos tocar el cielo, hacia el lado que

corresponde en cada ocasión, sintiendo como llenamos solo los pulmones, para acabar exhalando por la boca bruscamente mientras empujamos el cielo. Para terminar volviendo al sitio de inicio, repetimos con la pierna derecha de igual forma. Mientras lo realizamos permanecemos conscientes de cómo llenamos de aire la parte alta del pecho.

Repetir 3, 6 o 9 veces en cada dirección, adaptarlo al tiempo del que dispongáis y a las sensaciones que tengas.

## 2-Zona alta-media del pecho. El gran círculo



Inspiramos subiendo brazos por el centro, expirar bajando los brazos por los lados, dibujando con ellos un gran círculo, mientras sentimos y percibimos como se llena al completo, nuestra parte superior-central del pecho de aire, hasta el diafragma y como se carga con la maravillosa energía, despertando y desbloqueando esas zonas superiores del cuerpo que hemos dejado en desuso.

Como anteriormente lo practicaremos 3, 6, o 9 veces, aprende el ejercicio realizándolo tres veces y lo vas alargando, si te apetece en el transcurso de estos cuatro meses.

### 3-Zona costal. Las palmas de buda.



Manos en posición de rezo y mientras inspiramos, giramos a un lado, a la izquierda 1º, hacerlo en las dos direcciones, rotando las manos, una palma hacia afuera la otra hacia dentro, para exhalar volviendo al centro, la palma de la mano hacia el lado que se gira, rotara sobre la otra y apuntara hacia el practicante, mientras que la palma del

lado contrario al que se gira apuntara hacia delante, percibiremos que en los costados de nuestro cuerpo existen depósitos de aire, normalmente en desuso, lleva la atención a tus costados sintiéndolos.

Igualmente lo realizaremos 3, 6, o 9 veces a cada lado.

#### 4-Zona media central. Apuntar con el arco en la diana



En la posición del jinete, piernas muy separadas como si fuéramos al lomo de un caballo, pies paralelos y brazos , manos relajados a los costados del cuerpo en posición natural, con la espalda totalmente recta, sobre esta postura profundizo en el tercer nivel de equilibrio interno, giramos a la izquierda mientras inhalamos tiramos del arco, sintiendo que tiramos del pulgar de la mano izquierda hacia atrás

mientras colocamos el dedo índice y corazón rectos y apuntando al cielo como si sujetaran la punta de la flecha apuntando a la diana, Exhalamos bajando los brazos por los costados, para repetir de igual manera en la otra dirección. Llevaremos la atención junto con la inspiración a llenar de aire solo los pulmones hasta nuestro diafragma.

Repetimos 3, 6, o 9 a cada lado, las que queramos, o las que sean capaces de aguantar nuestras piernas en esta postura, ya que es una postura muy yan y puede resultar costoso para nuestros cuádriceps.

### 5-Soltar el diafragma. Abrir y cerrar el loto



Al inhalar hacer que tiramos hacia arriba y ligeramente hacia los lados, abriendo el diafragma, desde la parte baja de las costillas, para exhalar bruscamente por la boca mientras nos dejamos caer tímidamente hacia delante, volviendo a empezar subiendo nuestras manos por el centro sintiendo como estiramos hacia arriba y los costados desde la parte baja de nuestras costillas donde se



halla el diafragma llenándolo de luz cuando inhalamos.  
Realizar 3, 6 o 9 veces.

## 6-Zona baja. Respiración abdominal



Ponemos palmas de las manos delante del ombligo. Cogemos aire llenado el abdomen, mientras lo acompañamos con nuestras manos, volviendo al exhalar de igual manera acompañando con las manos. Sintiendo el llenado y vaciado de nuestro vientre.

Igualmente 3,6,9 veces.

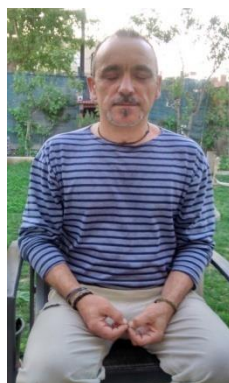
Estas técnicas respiratorias pertenecen al chi-kung taoísta, aproximadamente 2500 años a.c., sin embargo en el hinduista con el último ejercicio, para la respiración abdominal, se realiza el ejercicio, vaciar el corazón y llenar el abdomen que consiste en eso, vacías el corazón desechando pensamientos inoportunos y llevas la respiración abdominal acompañada de tus manos, con el fin de limpiar nuestros meridianos energéticos y equilibrar el yin-yan de nuestro cuerpo de luz. Ya os he comentado que existen diversidad de prácticas enfocadas al mismo fin, re aprender la respiración consciente y completa de nuestro cuerpo.

### Comencemos equilibrándonos:

Esta ciencia exige una alta dosis de fe y para comenzar a sentirla y vivirla, es necesaria la intención de conexión medianamente frecuente con el otro nivel, dimensión o vibración, hay muchos nombres elije el que más resuene en

tu interior. Una sencilla forma para comenzar este contacto y equilibrar nuestras energías es:

-Un ejercicio de chi-kung, las 9 respiraciones:



Consiste en respirar tres veces por el tabique nasal izquierdo tapando el derecho con el dedo o nudillo, viendo o sintiendo como el aire llega al hemisferio cerebral derecho. Tres veces por la fosa nasal derecha tapando la izquierda, alimentando el hemisferio cerebral izquierdo. Tres por los dos sintiendo la fusión y sintonía de ambos hemisferios, siempre con la técnica de los tres dedos en la mano desocupada, mientras decreto mentalmente, el cuerpo calloso de mi cerebro se permeabiliza permitiendo la correcta conexión de este,. Esto último, la técnica de los tres dedos, es personal.

Con este ejercicio impedimos que se densifique el cuerpo calloso, separación entre ambos hemisferios cerebrales, permeabilizando este. Esto es necesario si queremos empezar a trabajar con otros niveles.

Igualmente es desconocido entre la mayoría de nosotros, el ser humano simplemente por el hecho de nacer lleva consigo guardada en su interior la maestría sanadora,

por lo cual siempre que nos encontremos con un amigo, familiar, etc.... con alguna dolencia o malestar, nos ofrecemos para imponerle nuestras manos para ayudarlo de la manera más apropiada, aunque la energía universal que canalicemos siempre será mucho más efectiva si es solicitada por el paciente.

Este punto seis, aparte de que generara una gran satisfacción interna cuando comprendamos que somos capaces de sanar y eliminar malestares, nos posibilita unos momentos de conexión con el otro plano, fundamentales en nuestro despertar.

A continuación os voy a indicar una forma muy básica de cómo proceder en una sanación, pero permitir a vuestro yo supremo actuar, hacer caso a vuestra intuición, llevar las manos donde sintáis necesario, tocar al paciente como consideréis oportuno, sin excesos (risas), en definitiva dejar que fluya la energía sanadora a través vuestro como sintáis no como os digan, con esta energía solo se consigue equilibrar el cuerpo de luz del paciente, permitiendo y facilitando la sanación, no obstante el paciente necesita:

1º-Reconocer el problema que lo ha generado, problema que será perceptible durante la imposición de manos e intuirás mientras le preguntas y conversas con él.

2ºEl paciente deberá permitir que se resuelva de la mejor manera para todo, si todavía es posible, el problema mental o emocional que haya podido generar dicho malestar, lo reconoceremos verbalmente, permitiendo su correcta resolución

y este quedara sanado instantáneamente o conoceremos la forma de actuar con dicho mal.

¿Cómo actuar?: Esto solo es orientativo, percibe y actúa en consecuencia:

Entráis en vuestra respiración consciente manteniéndola durante la imposición de manos, inhalando por la nariz mientras sentimos como acogemos la energía universal para entregársela a la tierra a través de nuestro chakra raíz y al paciente por las manos, mientras exhalamos por la boca.

-Entráis en vuestro interior dirigiendo la atención a vuestro corazón o chakra unificado, os centráis visualizando AVATARA y trazáis el cristal ARIS, 213, entre vuestro pecho y la cabeza del receptor, tu sentado, él tumbado, enraizándoos al planeta, decretando mientras sientes, abro mis canales, todos mis canales a la energía divina junto con mis chacras alfa y omega para actuar como el canal de luz que yo soy, solicitando la energía necesaria en esos instantes.

Seguidamente pedimos al paciente repita mentalmente con nosotros unas palabras mientras respira de manera consciente: Yo soy, nombre y apellidos permitiendo a Dios y el universo actuar en mi cuerpo de luz de la manera más apropiada para mí en estos momentos. Prosiguiendo con la imposición de manos el rato que estimemos oportuno y en los puntos que consideremos necesarios, dejándonos sentir los cristales que pueda necesitar el paciente visualizándolos mientras los canalizamos a su interior, finalizaremos dando gracias a todo y a todos, bendiciendo el alma sanada mientras dibujamos el infinito en la zona a tratar.

La posición del paciente preferiblemente deberá ser tumbado, pero no es completamente necesario, si es posible retiraremos el calzado al receptor, siempre que esto no le incomode por temperatura o por lo que sea, es básica la comodidad del paciente y el masajeo de sus pies de manera conveniente para el enraizamiento de este a tierra, como consejo, mírate un plano de los pies en la técnica de reflexología, para conocer los distintos puntos y actúa a las ordenes de tu intuición.

También puedes acariciar o masajear los resonadores o puntos de acupuntura, yongquan, situados en la planta de los pies, detrás de la almohadilla delantera del pie en el centro de este, no es complicado, ya que al tocar el punto, sentirás claramente donde se encuentra nuestra conexión con la tierra.

### 7ª-PAUTA- Las leyes o intenciones básicas para vivir despierto, sentir y degustar esta energía son tres:

**-CREENCIA,** en la energía divina, este es el mejor consejo de un escéptico en potencia que necesitaba ver para creer, pero tuve la gran suerte de poder verlo, vivirlo y sentirlo, por lo que puedo asegurar que existe una fuerza perteneciente a otra dimensión, que no ha cesado la vida de ratificarme y certificarme en multitud de ocasiones, esta frecuencia se halla inserta en cada uno de nosotros, así que poseemos un yo superior, una esencia, un X, perteneciente a otra dimensión, que nos permite conectarnos con esta energía. Y es que todos somos uno con el universo perfecto,

la suma de todos nosotros y de todo lo que existe, formamos lo queramos o no parte de esa fuerza, de esa energía superior, comienza a reconocerlo con el mantra, SOAM, canta este mantra que significa yo soy Divino o yo soy uno con el universo perfecto, al gusto y que permite la apertura de nuestra glándula pituitaria, coronilla, con la vibración craneal que se produce al cantarlo o nombrarlo, facilitando así una posible conexión con el otro plano. Puedes nombrar este mantra bien mental, bien verbalmente, dependiendo claramente de la situación en la que te encuentres, ya que en la sociedad que nos encontramos puedes ser tachado de descerebrado.

**-ESPERANZA**, en que tenemos siempre lo más correcto y apropiado en nuestras vidas, en que nos desenvolvemos en perfecta sincronía con todo lo que es y que siempre sucede lo más oportuno para nuestro más correcto bienestar, pudiendo obtener así la adecuada y correcta evolución de nuestra esencia en la vida, siempre que elijamos la dualidad correcta en cada acción de vida en la que nos involucramos. Pero sobre todo confía y obtendrás lo deseado de la manera correcta en el momento justo y más apropiado, en ese momento agradéclo conscientemente, respira el agradecimiento, AN'ANASHA pág. 213.

**-FE**, siempre llena de la más absoluta confianza en que la vida se desenvuelve como procede, limitándonos a aceptar lo que no sea de nuestro agrado u ocupándonos de ello de la manera debida, desenvolviéndonos en cada situación de turno como proceda en cada momento, pero siempre de la mejor manera para todo lo que existe.

Para despertar a la nueva energía es necesario vuestro total compromiso y absoluta confianza en estas directrices que os he indicado durante un periodo no inferior a 4 meses, para continuar creciendo posteriormente con los niveles 2º, 3º y maestría, al finalizar este proceso vuestro entorno y forma de ver la vida habrá experimentado tal cambio, que solo sentiréis agradecimiento, AN'ANASHA, pág. 213 y alegría de vivir, TAN'ATARA, pág. 214, por haber plasmado estas intenciones en vuestro estado mental habitual.

Pero hasta llegar ahí pasareis por un proceso, que durara un largo periodo, en el cual estaréis limpiando vuestra conciencia y vuestra mente de energías sucias, pesadas y fuera de armonía, de creencias que os limitan, durante el cual, la veracidad, doy por hecho, que la vida no se ajustará a vuestro deseo. Os pido, confiar mostrando Fe en que todo se desarrolla como debe de ser, seguir adelante, encontrar la pureza, NASHA'O, pág. 216, en vuestro interior compartiéndola con vuestro entorno.

### 8ª-Pauta Comencemos a trabajar con nuestro cerebro y obten el estado mental apropiado para cada situación:

El cerebro posee un funcionamiento muy complejo, pero una pequeña parte de la raza humana nos vemos inmersos en probar, indagar, buscar y descubrir o recordar más aspectos sobre el funcionamiento de nuestra cabeza y su funcionamiento mental.

Sobre lo que conocemos hasta ahora, podemos decir que el cerebro posee cuatro ritmos de funcionamiento, llevándolo al denominado nivel Alfa, ponemos nuestro cerebro en el nivel deseado de funcionamiento, indicándole como actuar y que actitudes deben predominar en la percepción y consecución con nuestro entorno, a este respecto podéis consultar, Método Silva y os asombrareis de lo potente que resulta poder manejar y programar el cerebro a vuestro antojo.

Abrir chakra alfa una vez conectado y enraizado a la tierra, a la madre Gaia, mediante ARIS, pág. 213 o con tus zapatos energéticos, con ambos si quieres, conscientes de nosotros mismos, respirando pendiente de tu inhalación y exhalación. Para comenzar a sentir, intuir, ver y percibir la verdad o veracidad, es importante abrir nuestro chakra Alfa, situado en la parte superior de nuestro cuerpo físico, el portal o resonador de este chakra se encuentra en nuestra coronilla, sirve para entrar en contacto con nuestro yo superior pudiendo así entrar en contacto con la fuente divina y pudiendo canalizar única y exclusivamente la energía necesaria en cada momento.

#### Para activar esta apertura:

Al despertarnos y antes de levantarnos de la cama, contaremos 50 respiraciones conscientes, con los ojos cerrados pero enfocados hacia nuestro tercer ojo o frente, activando así nuestro control mental.

Al finalizar si lo queremos decretamos como desearíamos que fuese ese día, ejemplo: OMAR TA SAT, pág.217, bienvenidos maravillosos guías, hoy despierto en



un día lleno de TAN'ATARA, pág. 214, alegría de vivir, cargado de HANAR, pág. 202, paciencia, PRADNA pág. 206, fuerza y NASHA'O, pág. 203, purificado, esto durante una semana, sobre todo utilizad la forma de lenguaje que más sencilla os resulte o con la que os sintáis más identificados.

Recordar realizar este decreto u otro similar generado por vosotros, según necesitéis en ese día en concreto y vuestro cerebro se ceñirá a las órdenes recibidas.

A la siguiente semana lo haremos con 25 respiraciones, la tercera con 10 respiraciones y la última 3 respiraciones decretando en esta última sucesión, siempre que realice 3 respiraciones de esta manera, con la técnica de los tres dedos\* mientras la realizas, mi cerebro vibrará en el nivel alfa, convirtiéndome en un canal de energía magnética única y exclusivamente para el bienestar de todo lo que es.

Contaros que esta es una técnica que yo he usado para generar la vibración Alfa en mi cerebro, no obstante utiliza alguna con la que te sientas identificado.

Con esta práctica antes de darnos cuenta, realizando en cualquier momento del día la técnica de los tres dedos, o la que tú quieras usar con tres respiraciones consientes, el chacra alfa permanecerá abierto con un estado mental acorde a nuestros deseos, será antes de lo que nosotros esperamos. Las tres respiraciones al igual que las anteriormente nombradas se realizarán de manera descendiente. No obstante las tres últimas, inhalando larga y profundamente, con nuestra exhalación visualizaremos en nuestra frente y nombraremos cada número tres veces, uno con cada respiración al terminar con el número 1, nuestro

cerebro se encuentra en el estado mental básico, preparado para que lo programemos al comportamiento deseado, para el día al que nos enfrentemos.

Profundizare sobre esta técnica más adelante, pero comienza a practicar con el nivel Alfa de tu cerebro, ya que antes de que te des cuenta con el simple hecho de usar esta técnica de los tres dedos, el universo comprende tu propósito y tu cerebro entiende esto como una orden para adaptar su frecuencia de funcionamiento a la vibración Alfa.

Por favor recuerda, esta técnica no es necesaria para llevar nuestro cerebro a la vibración Alfa, es la que yo he utilizado siempre, solo son necesarias las tres respiraciones en orden descendiente, para alcanzar dicho nivel mental. Llegara el día en que solo necesites juntar las yemas de tus dedos, para entrar automáticamente en alfa.

#### \*Técnica de los tres dedos:



Juntamos las yemas de nuestros dedos índice, pulgar y corazón mientras el anular y el meñique reposan en la palma de la mano, al ejecutar este mudra en cualquier suceso diario con sus tres respiraciones conscientes, nuestro cerebro actuara siguiendo las órdenes recibidas mientras permanece en perfecta sincronía con todo lo que es.

Respeto por todo y amor a la tierra. La energía del nuevo tiempo se siente solicitada con la simple y pura intención. Y una sencilla manera de demostrar nuestra pura intención al solicitar es practicar los mudras. Aquí te comunico, mudras enviados por el maestro Kryon, y otros diversos mudras practicados durante esta etapa de mi vida, así como técnicas y ejercicios respiratorios de diversas fuentes.

Como ya comenté anteriormente, para despertar únicamente es necesaria la intención pura, la creencia, esperanza y fe además de una elevada dosis de fuerza de voluntad, la cual deberemos enfocar al trabajo con la nueva energía. Por lo cual es necesario dedicar unos minutos al día para sentir y degustar la energía pudiendo al principio empezar dedicando 5 minutos antes de acostarnos y 6 al levantarnos, por ejemplo donde declararemos nuestra intención de entregarnos a la sabiduría divina universal.

## 9ª-Pauta Distintos ejercicios preparatorios

Estos pasos no son imprescindibles pero te serán de gran ayuda en el cambio respiratorio que vamos a sufrir con la nueva energía, así que léetelos si lo consideras oportuno y practica aquellos que te llamen la atención.

Comenzamos a adentrarnos en el comienzo de la nueva era creadora, una era en que la energía femenina toma el mando, créértelo tu eres un creador llevas el poder y la fuerza dentro de ti, solo debes aprender a usarlo. A partir de aquí se cubre importante la confianza en uno mismo,

MONA'ŌHA y tu más puro amor por todo lo que es, ELEXIER, dirígete hacia todo de buen rollo no vallas con rencores, reproches, iras, etc., hacia nada, lo pasado, pasado está, vamos a ocuparnos de disfrutar en lo posible del aquí y ahora, siempre con nuestro corazón en la mano. Contra más sonrías aquí y ahora, más reirás en el futuro inmediato. Tu vida mejorara de forma exponencial de una forma que creíamos como algo irreal. Voy a transmitiros algunos ejercicios respiratorios y de limpieza interna, que nos facilitan adaptarnos a la nueva energía creadora.

Recordar, siempre que solicites algo pídelo en amor y armonía para todo lo que es.

### -EJERCICIO 1:                      Respiración holotrópica.

Recuerda siempre que te sea posible, calmado y en proceso meditativo, junta la punta de la lengua al paladar junto al nacimiento de los dientes, orienta tus ojos ligeramente hacia arriba, con estas simples costumbres que vallas adquiriendo además de respirar conscientemente siempre que lo recuerdes, permanecerás conectado con la divinidad. Este es un ejercicio respiratorio mediante el cual abres tus canales que consiste, en acelerar tu respiración inhalando ligeramente más rápido que habitualmente y exhalar rápida, profunda y largamente, con fuerza, se denomina respiración Holotrópica.

La sensación física nueva que percibirás consiste en la adquisición de un nuevo nivel vibratorio de fuerza interna,

estas respirando la nueva energía y percibes una sensación inequívoca de que realmente hay algo más y percibirás que representa una forma de alimentarnos de lo necesario en los años venideros. La realizaras por la nariz, pudiendo exhalar por la boca si te sientes más cómodo y cuanto más profundices con tu exhalación más percibirás la vibración divina, sentirás como se manifiesta una incomprensible vibración en tu cabeza.

### -EJERCICIO 2:                    Canalización.

Otra practica respiratoria a realizar consiste, en el momento que hallas alcanzado esa sensación física, vibración inconfundible que produce en ti la canalización de la fuerza divina, emítesela al paciente, a tu pensamiento mental, sobre algo o alguien o al evento o suceso del que te quieras ocupar en ese momento, canaliza la esencia divina con una inhalación medianamente rápida seguida de una exhalación fuerte y profunda, prolongándola todo lo que te sea posible, te darás cuenta que contra más alargues la exhalación más intensa se volverá tu sensación corporal y más disfrutaras en la entrega de esta energía.

Preferiblemente, exhalaras por la boca para emitir e irradiar la energía a lo que sea fuera de tu cuerpo y por la nariz cuando trabajes con tu interior

### -EJERCICIO 3:                    Establecer una columna de luz:

Ya descubrieron nuestros antepasados Mayas la

influencia de la energía solar sobre los seres vivos. En sus estudios acerca del universo se dieron cuenta de que ningún día es igual al anterior con respecto a la situación del sol en el cielo y de la vibración que emite el sol sobre el planeta tierra, por lo que es de suma importancia el estar adaptados a la vibración energética del sol cada día del año, acoge al Dios, poder o energía del sol en ti.

Te propongo un ejercicio diario al menos realízalo conscientemente 11 días seguidos. En estado alfa de tu cerebro o simplemente de manera consciente con la técnica de los tres dedos, enfrentado al sol, dite a ti mismo:

- “Yo acepto, acojo y me adapto perfectamente a la vibración energética del sol en el día de hoy”.

A lo mejor pruebas y te gusta tanto como discurre tu vida, en este periodo de tiempo, que lo practicas el resto de tu vida.

#### -4-EJERCICIO      4Ejercicios articulares des bloqueantes.

Estos ejercicios pertenecen a distintas técnicas aprendidas, no obstante todas estas poseen ejercicios enfocados a quitar bloqueos, existen multitud de estas series, aquí os muestro una diseñada por mí que vario continuamente según siento necesario y tienen como finalidad limpiarnos de los bloqueos energéticos que se hayan podido generar en nuestras articulaciones, fascias ,

músculos, etc....

En estos ejercicios como todo en esta nueva era es imprescindible la implicación, no aprenderlos y hacerlos rutinariamente si no vivir conscientemente estos ejercicios.

Estos ejercicios son igual de importantes para hacerlos, antes de cualquier práctica y an o física de las que te presento, permitiendo el flujo de energía correcto en nuestro cuerpo de luz, ANA'LOTUS

### 1º- Mover pies-tobillos.



Balancear pie arriba y abajo con pierna completamente estirada, además de hacer círculos en una y en otra dirección con pierna encogida con ambos pies. 3, 6 o 9 repeticiones es como lo aprendí y como me he tirado un montón de años practicando, no obstante va pasando el tiempo y le vas cogiendo gusto a la práctica de dichas técnicas, por lo que hoy en día creo que once veces a cada lado es la mejor opción \*, de todas formas, adáptalo al tiempo del que dispongas, pero mueve tus pies, ya que representan nuestro contacto con la tierra.

\*Con respecto a este comentario, decir no siempre necesitas hacer las cosas simplemente como te las dicen, el único que sabe la verdad eres tú, lo básico es tu respiración consciente y tu sonrisa en la boca:

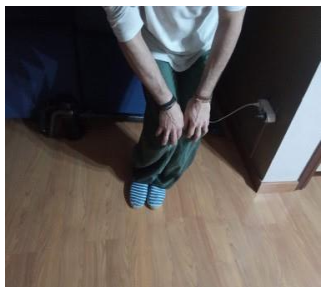
Por ejemplo: Yo cuando aprendí taichí, me insistieron en respirar conscientemente por mi nariz cuando aprendía dicha técnica, un día observaba a un joven oriental realizando la practica del taichí expirando bruscamente por la boca y decidí probar dicha forma omanera de actuar. Actualmente, muy a menudo inspiro nariz y exhalo por la boca dirigiendo dicha exhalación hacia la tierra sonriendo. En el nuevo tiempo en que nos encontramos sé que es básico experimentar, explorar y saber discernir.

### 2º-Mover rodillas, 3 opciones.

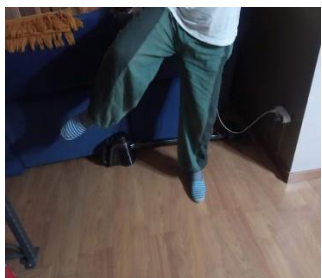


1- Pies anchura caderas, manos en rodillas y las giramos hacia dentro y hacia fuera el mismo número de veces. 11 en cada dirección, o las que te sean posible.





2-Pies juntos, manos sobre rodillas girándolas en ambas direcciones. Respira, acuérdate. Siempre que desees vivir el otro plano, dimensión, vibración, respira conscientemente y sonríe, esto es básico.



3-Subimos pierna con rodilla flexionada y giramos parte baja de la pierna en ambas direcciones

### 3º-Soltar ingle.



Subimos pierna flexionada y la abrimos al lado correspondiente, igualmente podemos hacer círculos con nuestra ingle, el caso es mover ambas ingles hacia dentro, hacia fuera, haz rotaciones.

11 veces con cada ingle o las que tú sientas.

#### 4º- Moviendo la cadera.



Giros a derecha e izquierda, el mismo número de veces en cada dirección, o bien dibujando el signo del infinito, estirando totalmente la pierna opuesta a la dirección que lleva la cadera.

Cada secuencia hazla once veces, mínimo tres en cada dirección.

#### 5º- Desbloqueo columna, tres opciones.

##### La respiración de la tortuga.

Manos en el pubis, Inhalamos arqueando la espalda todo lo posible hacia atrás, para comenzar a exhalar inclinándonos hacia delante hasta donde nos sea posible, doblando nuestra columna desde las lumbares hasta cervicales, para terminar mirando entre nuestras piernas, de la misma manera vamos basculando la cadera adelante y atrás con el movimiento.



Las mismas veces que hayas hecho el resto de prácticas

anteriores.

### 6º Articulamos columna. El serpenteo.

Comenzamos bajando la cabeza hacia el frente doblando cervicales, continuamos inclinando nuestra espalda doblando dorsales, lumbares hasta la cadera, bajando todo lo posible, apoyando nuestras manos en nuestros muslos, evitando forzar las lumbares y la espalda en general, al llegar al punto más bajo que nos sea posible y si forzar, comenzamos a subir de la manera opuesta cambiando el sentido de la marcha, manteniendo las piernas siempre bien estiradas.

Para mover y desbloquear la columna también puedes realizar la respiración espinal que te presento algo más adelante.

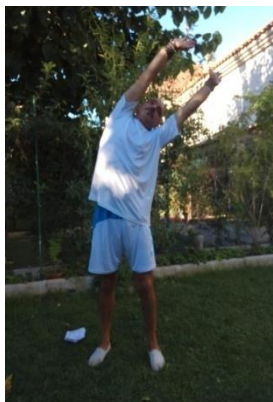


Este ejercicios permite eliminar bloqueos en las vertebrae y discos permitiendo el correcto flujo de energía por nuestro canal central, principal y entre todos nuestros cuerpos. Inhalamos subiendo y expulsamos el aire por la boca bajando 11 veces. Para hacerlo cambiando la dirección de la respiración otras tantas ocasiones. Recuerda, adaptalo al tiempo del que dispones.

7ª Zona dorsal o costal. Podemos también estirar hacia el cielo.

Estirar con ambas manos enfocadas hacia el cielo permaneciendo la pierna, zona dorsal y brazo del lado contrario hacia el que arqueamos la zona costal completamente estirada. Repetimos en la otra dirección, mientras arqueamos el tronco al lado contrario de la pierna y el brazo que permanecen estiradas, estirando la zona dorsal o costal en lo posible.

11 veces a cada lado con la respiración consciente, sintiendo un par de segundos en cada dirección como se estira nuestra zona dorsal.



Igual que hasta ahora 11 veces o las que estimes oportuno. , con ambas manos y la respiración presente siguiendo los movimientos, facilitando la distensión costal.

8º-Ahora brazos y hombros. El ser acoge y ofrece la esencia:



Poner brazos formando una cruz, palmas hacía arriba con la inhalación las giras hacia atrás todo lo que te sea posible, con la exhalación vuelven a su sitio. Realizarlo igualmente con las palmas orientadas al suelo, para inhalar rotando las palmas hacia abajo y atrás en lo posible,

expirando las colocamos en su posición de origen.

Igualmente podemos articular hombros haciendo giros con los brazos al costado del cuerpo, un brazo adelante, otro atrás y a la inversa.

Como siempre y para no romper la rutina 11 veces en cada dirección.

### 9º- Estirando, moviendo y desbloqueando la columna:

#### A- Empujamos el cielo.

Manos delante del pubis, las subimos por el centro del pecho con ambas manos mirando al cielo, acabando por empujar el cielo con las puntas de los dedos enfrentadas.



Esta técnica o sencillo ejercicio, vamos a practicarlo en cualquier momento siempre que nos sea posible, incorporándolo a nuestra rutina diaria. Gracias a él estiramos nuestra columna, acomodando nuestros discos



intervertebrales desbloqueando cualquier tensión en nuestro principal canal de energía.

Como siempre hasta ahora tres, seis, nueve u once veces, practícalo a menudo este ejercicio conlleva el equilibrio interno y te facilita vivir un tanto más centrado.

### B-Respiración espinal



Palmas de las manos en las orejas, con la inhalación combamos la espalda echando los codos hacia atrás, aguantando la respiración, en pequeña apnea, unos segundos asintiéndonos hinchados y llenos de energía, para finalizar esta técnica avanzando hacia delante con nuestra exhalación, con fuerza por la boca curvando la espalda todo lo que nos sea posible, echando los codos hacia delante como si fuéramos a tocar el suelo con ellos y llegando a tocar nuestros cuádriceps, piernas completamente estiradas. .



Con esta técnica movilizamos y activamos las funciones de la columna, evitando que se densifique la energía en un punto y los bloqueos que esto conlleva. Repite esta técnica mismo número de veces que anteriormente.

### C-El dragón tira de la argolla.

Brazos estirados al frente, palmas orientadas al cielo y ligeramente cerradas, tiramos hacia atrás combando la espalda, con puños apretados como si tiráramos de una argolla mientras dirigimos los codos hacia atrás , ejerciendo tensión mental, no rigidez física en nuestros puños, brazos, hombros y espalda todo esto con nuestra inspiración finalizándola con una apnea de unos segundos, para soltar bruscamente hacia delante con nuestra exhalación potente por la boca mientras emitimos el sonido curativo del canal del corazón, Aaaahhh, todo lo que seamos capaces, hasta los pies si es posible o hasta llegar a esa zona molesta, que no dolorosa de soportar, estirando así igualmente estas mismas zonas de nuestro cuerpo.



Aquí nos encontramos realizando una práctica que se encarga de soltar y desbloquear manos, brazos, escapulas, hombros y columna, con esta técnica podemos ver que la mayoría de ellas, pueden ser utilizadas con distinto fin.



En cuanto a las repeticiones, como siempre.

10º- Soltando cuello y cervicales.

A izquierda



B arriba



C giros izquierda



Y en el otro sentido



A-Con nuestra respiración presente, inhalamos y giramos en lo posible la cabeza hacia la izquierda, para exhalar volviéndola a la derecha.

B-Inspiramos subiendo cabeza llegando hasta donde

podamos, con la exhalación la bajamos mirando al suelo.

C-También se puede dejar caer la cabeza a un hombro y al otro. Terminaremos realizando giros con la cabeza en las dos direcciones.

El caso es que movilices el cuello, búscate tú los movimientos que más te satisfagan, puedes ir variándolos a días con un mínimo de dos distintos.

Hazlo unas cuantas veces en cada dirección, percibe por ti mismo el número de veces que necesitas, o repítelo el mismo número de veces que los ejercicios des bloqueantes que hayas realizado.

## 10ª-Pauta Mudras, Te aportan luz interiormente.

### A-MUDRAS BASICOS

Te daré a continuación los Mudras básicos de el nivel en el que nos encontramos de enseñanza, con el fin de que en el practiques y puedas empezar a utilizarlos en el transcurso de tus prácticas de relajación y de meditación en tus comienzos.

La forma de hacer los Mudras, debe de ser suave y completamente relajada, la unión de algunos de los dedos en cada uno de los Mudras que a continuación veremos, tienen significados especiales, para efectos de trasladar

nuestra consciencia al nivel requerido, o para hacer el trabajo determinado en que nosotros estamos inmersos.

-El 1º Mudra que veremos es el “Mudra de la de la intención y la armonía”



Este se hace uniendo tu dedo pulgar con tu dedo índice, en ambas manos, pero si tienes ocupada una de ellas con algo, hazlo solo con una, menos efectivo pero igual de válido y expandiendo el resto de los dedos, es decir, la palma de la mano debe quedar parcialmente abierta y solamente la unión de los dedos índice y pulgar, hacen que se cierre un circuito de energía, que nos permite entrar en una armonía perfecta.

Mientras permaneces en Alfa dite: “Mi propósito con respecto a...X... se desenvuelve en perfecta sincronía con todo lo que es, siempre de la manera adecuada, o poseo una intención pura y absoluta con respecto a X, lo que me permite fluir en perfecta armonía con dicha situación y con la energía de vida que esta atesora”.

## -Mudra de la sabiduría



Se realiza uniendo el dedo pulgar con el dedo corazón de ambas manos, el resto de los dedos también quedan extendidos, al igual que en el Mudra anterior, en este caso lo que se pretende, es conectarnos con la sabiduría universal y cuando lo desees hacer, cuando hagas tus relajaciones, utiliza este Mudra y cosas importantes surgirán en lo más profundo de tu consciencia.

En el nivel Alfa decreta mientras lo haces:

Yo soy la sabiduría plena, también puedes llevarlo en las manos cuando te enfrentes a un hecho que requiere tu más alta capacidad intelectual, facilitándote expresarte de la forma necesaria para el tema en cuestión.

## -Mudra de la energía y de la vitalidad:



Para realizar este Mudra une tu dedo pulgar con el anular en ambas manos, el resto de los dedos permanecerán extendidos, al igual que en los dos Mudra anteriores, en este caso podrás utilizarlo cuando te sientas cansado o agotado y en esas condiciones podrás ayudarte a revitalizarte en tus trabajos de relajación y de meditación. Entra en Alfa con tu respiración consciente y programa tu cerebro: Yo me recargo y revitalizo con la vibración adecuada en estos momentos.

## -Mudra del Vacío



En busca de la abundancia del ser: Se colocan los dedos de la mano la derecha sobre la izquierda, los doblas formando una ligera curva como media esfera, haces lo mismo con ambas manos, uniendo ambos

pulgares de las dos manos, de tal manera que si tú ves de frente tus manos, veras la formación de un circulo ovalado, que colocarás también a la altura del pubis.

Este Mudra tiene como fin, buscar el vacío de tu mente, para que puedas encontrar al Ser Interno que llevas dentro, no es específicamente como los anteriores, útil para realizar un trabajo determinado de fijación de vitalidad o de otro tipo, en este caso se persigue el vacío de la mente y ahí es en donde puedes entrar en contacto con la naturaleza de tu esencia de vida interna, con la abundancia que te ofrece tu Yo Superior.

## -El mudra del amor:



Este mudra se forma uniendo las dos palmas de las manos, a la altura del pecho, se utiliza mucho para hacer oración pero nosotros los metafísicos lo utilizamos para conectarnos con la fuerza del amor, que reside en el centro de nuestro corazón, es un mudra que ayuda muchísimo, ya que canaliza la energía del

amor a través de los resonadores situados en el centro de ambas palmas, entre los metatarsos de los dedos índice y corazón,.

Resonadores que nos conviene armonizar masajeando y haciendo círculos con el pulgar de la otra mano ya que pertenecen al meridiano del corazón, haciendo un reciclaje perfecto de la energía en todo nuestro sistema corporal.

Los mudras se utilizan con el fin de lograr un propósito determinado, propósito que te he contado sobre varios de ellos, hay mucha información sobre esta técnica, busca si te llama la atención y así comprenderás porque y empezarás a utilizar la fuerza de los mudras, para que tú puedas beneficiarte en tu trabajo interior.

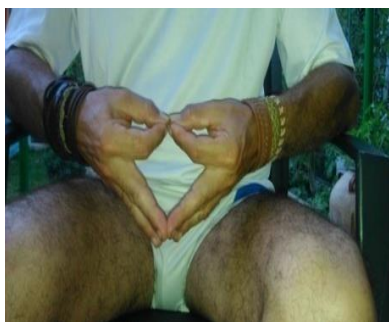
Como siempre no existen límites para la utilización de los mudras, existen mudras como por ejemplo para las artes marciales, estos mudras se utilizan para lograr trabajos específicos y poderes determinados y los utilizan mucho en la parte oculta de las artes marciales, no obstante en relax respirando conscientemente o mientras meditas es donde hallaras su verdadera esencia pura.

### B-MUDRAS PROPIOS.

En esta introducción a los mudras, me gustaría hacerte saber que al igual que en las plantas de los pies se encuentran representados la gran mayoría de las partes de nuestro cuerpo. Las palmas de las manos están dotadas de igual forma con multitud de puntos energéticos con lo que al actuar sobre ellos de la manera adecuada, nos facilitan el

flujo con la energía de vida y el disfrute de nuestra naturaleza divina.

Son todos muy interesantes de practicar demostrando así tu intención pura en algo que pretendas determinar o crear y te animo a que por lo menos dos de estos los utilices de manera habitual, incorporándolos a tu día a día como si pertenecieran a un nuevo aprendizaje de vida.



a- LOTAM: de inmejorable reacción sobre todo aquello que lo apliques. Como ejemplo te indico que se lo apliques a tu hijo pequeño si es que lo tienes, le facilitara el aprendizaje de vida, adquiriendo los conocimientos básicos y necesarios en nuestro deambular en la vida. Siente mientras lo transmites como ofreces la maestría a aquello que se lo aplicas o transmites.  
-Fluye con la vibración del campo de pensamiento divino.





b- PION: el mudra de tu poder interior. Aquí te ofrezco otro mudra que te ofrece, bueno mejor dicho, con el que ofreces tu poder interior alimentado de la energía con la que vibres en cada momento, por lo tanto si se lo transmites a algo o alguien con alegría en tu corazón le estas dando la energía divina necesaria con toda la alegría de tu esencia, por lo cual nunca debes infravalorarte ni hacerte de menos, todos llevamos la divinidad en nuestro interior, tan solo tenemos que querer verla. Dibuja la sonrisa en tu rostro, mientras lo realizas.



c- DIUN: Este mudra lo habrás realizado infinidad de veces de manera inconsciente, realízalo ahora consciente de tu ser respíralo, disfrútalo, te recargara y potenciara energéticamente hablando.

En estado de meditación, reposo, descanso. Enfrenta las manos juntando las puntas de los dedos y siente de manera consciente el calor que se



forma en ellas, la vibración que circula por ellas, enviando así el poder de tu esencia allí donde se



encuentre tu conciencia en esos momentos.

Mientras realizas este mudra en nivel Alfa nombra frases mental o verbalmente como:

- “Yo soy uno con el universo perfecto”.*
  - “Yo soy uno con todo lo que es”.*
  - “La conciencia divina cósmica esta en mí como la maestría absoluta”.*
  - “Yo soy siervo de la perfección universal”.*
  - “Yo fluyo con la energía de vida, disfrutando de mi divina”.*
- Imagínate o invéntate tú algunas, las que sientas que puedan influir directamente en tu vida cotidiana, potenciando la situación oportuna impidiendo que esta te afecte en tu bienestar.

### C- SERIE MUDRAS KRYON

Estos mudras han sido canalizados por Sabine Sagitar y enviados por el maestro Kryon al planeta tierra, con el firme propósito de hacernos conocedores, de los atributos y virtudes de las que gozamos los seres humanos, por el sencillo hecho de estar presentes y perfectamente encarnados en un cuerpo durante esta nueva era, o proceso temporal planetario en el que nos hayamos inmersos, desde el comienzo del despertar de nuestras conciencias, este se produjo a partir del año 2012.

Los mudras consisten en la orientación de la manera adecuada de nuestras posiciones corporales, principalmente de nuestros dedos y manos para la solicitud y la obtención

de un nuevo tipo de energía, la energía que pensemos o creamos necesaria.

### Mudra de la Intención.



**Ejecución:** Lo básico es unir las yemas de los dedos índice y pulgar, mientras los otros tres dedos permanecen normalmente extendidos o muy ligeramente flexionados, llévalo habitualmente contigo, mientras vas paseando, si estás hablando o escuchando, en cualquier momento, disponemos de infinidad de situaciones en nuestros días cotidianos, mostrando así a la energía universal, tu más puro propósito en aquello que vayas o estés realizando.

- **Decreto:** mientras se ejecuta, “Yo soy la pura intención de...” Visualiza el cristal Si´adrana, pág. 197, mientras lo realizas. Conocerás dicho cristal más adelante.

## Mudra para activar el Mercaba o canal de ascensión.



**Ejecución:** Realizas el anterior mudra en ambas manos y con la yema del dedo corazón izquierdo, la juntas con la unión del pulgar e índice de la mano derecha delante de tu corazón, orientando la palma de la mano izquierda hacia esté y la derecha al frente.

- **Decreto:** “Mi mercaba o canal de ascensión, esta activado”. Visualiza NUBI, pág.217, RADA´SO´AM, o MARAS, pág. 220 al realizarlo, esto son solo indicaciones, visualiza lo que sientas o percibas en tu estado mental habitual o desde el centro de tu esencia.

## Mudra de la abundancia.



**Ejecución:** Mano izquierda sobre derecha ambas extendidas con los pulgares de ambas tocándose con la punta, la postura habitual y menos forzada consiste en permanecer en posición sedente, enfocándolo a tu pubis. No obstante puedes realizarlo frente a tu pecho, quedando

tus palmas de las manos ligeramente inclinadas hacia tu corazón.

- **Decreto:** “Yo estoy dispuesto a acoger Runa, Runa me realiza, Runa se muestra tanto en el interior como en el exterior”. Visualiza y siente Runa, cuando lo hagas o el cristal que desees potenciar en tu actitud diaria.

Todos los cristales o virtudes humanas que voy nombrando los tienes representados al final de cada uno de los niveles. Consúltalos si lo consideras oportuno. Por el momento solo re direcciono los pertenecientes a este primer nivel terrestre.

### Mudra de la sabiduría.



**Ejecución:** Manos en posición de rezo, con el pulgar izquierdo sobre el derecho cuando lo realices, hazlo delante de tu centro o chakra coronario.

**Decreto:** “El cristal Nektum me lleva a mi sabiduría interna, yo se lo más importante para mí en cada momento”. Visualiza Nektum, pag.204, o piensa en algún asunto de tu vida que hayas demostrado sabiduría.

## Mudra del despertar.



**Ejecución:** Palmas extendidas derecha sobre el reverso de la izquierda, enfocando las palmas de tus manos al corazón o centro unificado

- **Decreto:** “Pradna Shiva ilumina con sus rayos todas las células de mi cuerpo, causando eléxier en mi cuerpo de luz”. Con este mudra trabaja con los cristales, Pradna, pág. 207 y Elexier, orientado tus palmas a tu corazón.

Este mudra es muy adecuado, sobre todo en los comienzos, como su propio nombre indica comienza a facilitarte la percepción de tu entorno de una forma distinta a como lo hacías hasta ahora, practícalo a menudo mientras permaneces consciente de tu respiración y programaras a tu estado mental habitual para ver las cosas con otro punto de vista.

## -Mudra Jawes.



**Ejecución:** Dedos entrelazados excepto los índices que se unirán por la punta formando un triángulo, que colocaras a la altura de tu chakra unificado, corazón. La orientación de los índice puede ser hacia el cielo o bien hacia delante, como si estuvieras apuntando con una pistola, este mudra resulta ideal el realizarlo al terminar la posición abrazar el árbol, que conocerás próximamente colocando las palmas de tus manos enfrentadas a tu corazón, sintiendo el flujo que emite el rayo del centro unificado en tus manos, como acabo de decirte esta posición será comentada más adelante, en este 4º capítulo.

**Decreto:** “Maestro Jawes, que se haga tu voluntad”. Evidentemente el cristal Jawes, es el oportuno a visualizar.

En el ejercicio con estos mudras o cualquier otro mudra visualizaremos los cristales que nombremos o percibamos, ya que con estos virtudes junto con el trabajo que vamos a realizar formamos anagramas en nuestro cerebro con los cuales, le diseñamos el camino que este debe seguir.

## **D-LOS MUDRAS DE LAS PUERTAS 11:11**

Esta serie de mudras se realizan uno detrás de otro de manera continua, al acabar el primero pasas al segundo y así de manera sucesiva, decretando tu total entrega a la energía cósmica e involucrándote con los diseños universales.

Con esta serie he tenido y sentido evidencias muy claras de la presencia de esa fuerza, ese potencial, esa energía. Tan ignota para nosotros y a la vez tan presente en nuestro día a día.

### **-1º La Entrega:**



**Ejecución:** Se levantan los brazos con las palmas de las manos hacia arriba sintiendo como empujas el cielo, mientras estiras la columna y se bajan los brazos abiertos a los lados del cuerpo dejándolos en forma de cruz, con las palmas igualmente enfocadas al cielo, ofreciendo entregándote a los diseños universales, Esta serie realízala con tu respiración consciente y de forma calmada y tranquila, permaneciendo unos instantes en cada posición. Si en los principios la realizas de manera

rápida e impulsiva no te preocupes, no sé cuantas veces lo he dicho ya tan solo la intención es necesaria. Tan solo ocúpate en emplear algo más de tiempo y tendrás percepciones y sensaciones difícilmente explicables.

La energía de este mudra es la del total rendimiento a la energía del Amor Único (Primera Puerta: Sanando Nuestro Corazón).

**-Decreto:** yo soy (nombre y apellidos) entregándome al amor puro del ser único o más sencillo, no hace falta ni nombre ni apellidos, yo me entrego al amor del ser único, tan solo se necesita la pura intención.

### **-2º El Corazón Único:**



**Ejecución:** Se van juntando las manos hasta que queden en posición de rezo con los dedos estirados y las palmas juntas frente al pecho, se presionan las palmas fuertemente unos segundos y se abren lentamente hasta que lleguen a estar muy abiertas a los lados del pecho, para acabarlo como en el anterior, formando la cruz con las palmas de las manos mirando al cielo.



La energía de este es la apertura del corazón al Amor Único (Segunda Puerta: Y los Dos Seremos Uno).

**-Decreto:** yo abro mi corazón al amor puro del ser único.

### **-3º El Ojo Único:**



**-Ejecución:** Se llevan las manos sobre la cabeza, apoyando las palmas sobre la coronilla y haciendo que los codos doblados formen un ojo, cuya pupila es la cabeza. Opcionalmente, puedes quedarte fijo mirando al frente o bien rotar la cadera hacia los lados mientras sientes la capacidad que posees de observar todo lo necesario en el transcurso de tu vida.

La energía de este mudra es la visión expandida del Ser Único (Tercera Puerta: Expandiéndonos hacia el Ser Único). Particularmente giro la cadera sobre si misma mirando a un lado y luego al otro percibiendo mi entorno y mirando todo lo lejos que me es posible.

**-Decreto:** yo soy la visión expandida del ser único.

## **-4º Reconfiguración de Nuestro Laberinto Evolutivo**



**-Ejecución:** consta de tres pasos. Primer paso, se bajan las manos con las palmas hacia el pecho una sobre la otra, tal y como están ahora sobre la cabeza, la derecha afuera y la izquierda adentro, sobre el corazón.

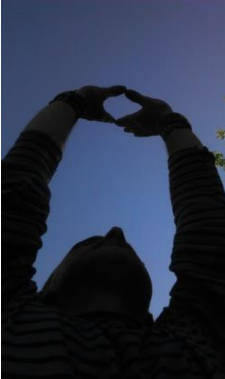
Segundo paso, se voltean las manos en un gesto hacia dentro del pecho, para quedar en la misma posición cruzadas pero con las palmas mirando al frente.

Tercer paso, se abren las manos a los lados del pecho como la última fase del Corazón Único.

-La energía es la de reconfigurar nuestros patrones de ADN (Cuarta Puerta: Reconfiguración de Nuestro Laberinto Evolutivo).

**-Decreto:** yo re codifico mis cordones de A.D.N.

## 5º La Libertad Personal:



**-Ejecución:** Se parte de los brazos abiertos a la altura del pecho como en el último paso del Corazón Único, de allí se suben brazos hacia las estrellas, la cabeza mira al cielo, dirigiendo la mirada única y exclusivamente al triángulo que has formado con los índices y pulgares de ambas manos por encima de tu cabeza. Para terminar con brazos en cruz con las palmas mirando al cosmos.

La energía es la de la libertad y expansión personal (Quinta Puerta: Libertad Personal).

**-Decreto:** yo soy la libertad y la expansión, actuando en mi aquí y ahora.

## -6º Tierra Única/ Ser Único:



-Ejecución: este consta de cuatro pasos.

-Primer paso, partiendo de los brazos en cruz, se baja el izquierdo se lleva estirado abajo frente al pubis con la mano en forma de cuenco como si sostuviera la tierra en ella.

-Segundo paso, muy amorosamente se baja el brazo que está arriba y se cubre el planeta con la mano derecha

-Tercer paso, se le da la vuelta completa a la tierra que estamos sosteniendo, quedando las manos orientadas al contrario de cómo estaban en un principio.

-Cuarto paso, por último se baja el brazo izquierdo y se sube el derecho quedamos con los brazos estirados izquierdo hacia tierra y derecho hacia el cielo con las palmas de las manos empujando y dirigidas al cielo y la tierra.

La energía es la del matrimonio sagrado entre la Tierra y Única el Ser Único (Sexta Puerta: Tierra única ser único).

- **-Decreto:** yo certifico el matrimonio sagrado entre la tierra única y el ser único.

## **-7º Viendo lo Invisible**



**-Ejecución**, tres pasos: La derecha se sube para con la izquierda formar un diamante sobre la cabeza por encima de esta, los ojos observan por dentro del diamante mientras bajamos los brazos lentamente hasta la altura del corazón, allí se abren los brazos enérgicamente a los lados, permaneciendo las manos en ofrecimiento al universo.

(Séptima Puerta: Viendo lo Invisible)

**-Decreto:** yo soy clarividente, yo veo todo lo que es.

-Esta serie al conocerla, comencé a practicarla muy habitualmente y a sentirla impresionantemente, hoy en día la práctico a menudo, resultando realmente impresionante lo que se puede llegar a percibir. No obstante, aunque yo la conocí solo hasta este séptimo mudra, la sentía incompleta dándome cuenta de la necesidad, de que debía cerrarla por tres mudras que percibía o sentía como necesarios en los que ofreciera mi esencia presentándola respetuosamente reconociéndome un ser de luz al servicio del cosmos:

## 8º Ofrecimientos:



**Ejecución, tres pasos:** Partiendo de brazos abiertos llevas las manos encima de tu cabeza con las puntas de los dedos enfrentadas tocándose encima de tu coronilla y los vas bajando pegadas a tu costado dibujando el contorno del cristal ESCHA'TA, terminando de bajarlos con las palmas mirando al frente en señal de ofrecimiento, para llevar ambas palmas a tu corazón, dictaminando así el ofrecimiento de nuestra esencia.

(Octava puerta: Ofertando la naturaleza divina de tu esencia).

**-Decreto:** mi ESCHA'TA, mientras visualizo como dibujo su contorno en mí, está activo y a la espera.



### **-9ºLa presentación:**



### **-Ejecución, tres pasos:**

-Primero desde la zona del corazón subes las manos en diagonal hasta terminar por encima de los hombros, terminando así de dibujar EACHA'TA con las palmas de las manos mirando al frente. Te presentas y acoges la energía.

-Las palmas van hasta tu frente, derecha sobre izquierda para bajar una sobre la otra a tu pubis, realizando tres círculos a derecha y tres a izquierda del pubis a centro unificado y representando así tu unificación con el todo, finalizándolo con las manos sobre tu pubis.

(Novena puerta: Proponiendo tu predisposición).

**-Decreto:** yo soy, tu nombre y apellidos o tu nombre de origen si lo conoces y tu cristal personal si es que lo conoces y cantas el mudra SOAM.

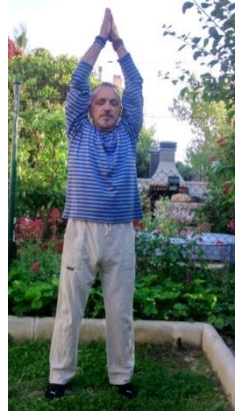
**Decreto personal:** Yo soy Melquiadel y mi cristal del despertar es terras, terminando por hacer círculos

delimitados por mi corazón y ombligo mientras digo Terras, cristal personal, me libera, me ayuda y me protege.

Con respecto a estos dos mudras que te acabo de presentar, son personales completamente, así que déjate sentir e intuir lo necesario para ti, o simplemente óbvialos cerrando la serie con el último que te presento a continuación.

- 10º Reconocimiento:

Termino esta serie de mudras, permaneciendo uno o dos minutos con el mudra ATMANJALI del que os informo a continuación. (Decima puerta: reconociéndote).



- Decreto: Yo soy el que yo soy.  
Yo soy el que yo soy.  
Yo soy el que yo soy.  
Yo soy una parte de la creación.

Y llegamos a otros mudras, estos que se practican individualmente, cuando lo creas necesario que conocí causalmente, los practico desde hace mucho tiempo, el que me viene a la mente en cada momento, ya que desconozco o no recuerdo muchas de capacidades, pero si viene a mi intuición es porque resulta necesario en esos momentos de mi vida. Con esto último me refiero a que te dejes influir por tus percepciones o intuiciones.



## E- OTROS MUDRAS:

### ATMANJALI



Este mudra es muy conocido en todas las religiones porque está asimilado a la oración y al ruego por una concesión divina, a pesar de que en sus primeros momentos el cristianismo lo prohibió y sólo permito a los sacerdotes su uso. Además en numerosas culturas orientales este gesto es utilizado como agradecimiento por algo.

Seguro que más de una vez lo has realizado, pero ahora vas a descubrir todo el poder que reside en él para que a partir de ahora seas consciente de las energías que mueves cuando lo realizas.

Realmente la manera más adecuada de realizarlo y más utilizada para sacarle todo el jugo que tiene es realizar la unión de las manos por encima de la cabeza con los brazos levantados, sintiéndote un canal, enraizado a tierra y a lo celeste.

-Propiedades: Este mudra tiene propiedades en los cuatro planos.

1. En el plano físico: introduce y regenera la energía corporal fortaleciendo nuestro sistema inmunológico y nos aporta mucha más fuerza y vitalidad.
2. En el plano mental: calma nuestra mente y clarifica nuestros pensamientos. Armoniza los hemisferios derecho e

izquierdo de nuestro cerebro para que trabajen coordinados.

3. En el plano emocional: establece un equilibrio y una gran paz en nuestro interior. Nos relaja y permite que serenemos nuestras emociones. Además nos aporta una sensación de liberación de nuestras cargas pesadas.

4. En el plano espiritual: nos pone en contacto directo con dios, bueno llamémosle “X” y la energía que tiene para nosotros. Además es ideal para pedir cualquier tipo de deseo que salga de corazón, a nuestra divinidad.

#### -Ejecución:

Como ya he mencionado este mudra tiene su máxima expresión cuando se realiza por encima de la cabeza con los brazos levantados.

Te recomendamos que lo realices todas las mañanas antes de salir de casa antes de ir a clase o al trabajo delante del desayuno, o cuando estés muy nervioso o alterado. También puedes utilizarlo si te sientes bajo de energía.

Primero levanta los brazos y después une las palmas de las manos suavemente por encima de tu cabeza.

Después cierra los ojos y respira profundamente, dejando que toda la energía de la posición circule a través de tu cuerpo. Puedes realizarlo los minutos que quieras. Generalmente se mantiene el gesto hasta que te sientas inundado de una energía fresca y renovada.

Puedes acompañar el gesto con algún tipo de visualización en la que te encuentres en un lugar sagrado o ante algún ser de luz o simplemente en un espacio natural de gran belleza que te resulte agradable, cantando un mantra, verbalizando una cocreación o actitud a tener presente.

Este mudra es ideal para cerrar la serie antes descrita, mudras 11-11, ya que, en el penúltimo de la serie, la presentación, terminas con las manos en tu pubis, simplemente súbelos dibujando un gran círculo, juntando las palmas de tus manos por encima de tu cabeza y las puntas de los dedos apuntando al cielo.

## Otros mudras.



Este mudra se usa básicamente para meditación en Hatha yoga y es denominado el mudra del conocimiento. Es muy probable que lo hayas visto en alguna estatua o cuadro de una divinidad hindú, por ser uno de los más famosos.

Además en los medios de comunicación ya sea en la televisión o en las películas siempre suele ser el mudra que está haciendo el personaje que medita. Incluso aquellas personas que bromean con la meditación en sus burlas sin saberlo suelen ejecutarlo también.

Es un mudra fabuloso para todo aquello que tenga que ver con la mente y el propósito de esta.

### -Propiedades:

Este mudra tiene propiedades en tres planos.

1. En el plano emocional: ayuda en el flujo de energía corporal para que circule equilibradamente, siendo útil así en enfermedades como los estados depresivos o eufóricos.
2. En el plano mental: fortalece la memoria y estimula la inteligencia. Ayuda a que el cerebro trabaje correctamente.
3. En el plano espiritual: según el Hatha yoga, este mudra es tan potente espiritualmente que permite al practicante constante unir su alma al alma de la creación. Esto significa que con este mudra se puede alcanzar la

iluminación o dicho de una manera más comprensible, despertar de la conciencia, ya que con él demuestras tu más pura intención en todo aquello que te propongas.

#### -Ejecución:

La manera más provechosa de sacarle partido a este mudra es a través de la conocida posición del loto, o si te resulta imposible, al menos la posición de piernas cruzadas, izquierda sobre derecha mientras permaneces sentado.

La clave está en recordar que en este mudra los dedos estirados si apuntan hacia el suelo es señal de energía activa. Mantén la espalda recta y los ojos cerrados. Respira profundamente con la yema del índice reposando en la yema del pulgar y di tres veces de corazón el mantra Ohm. En seguida empezarás a notar una gran paz y equilibrio interior, acompañados de una sensación corporal distinta, mientras disfrutas de la vibración que se produce en tu cabeza.

También puedes combinarlos entre ellos según sientas y los vallas interiorizando, ejemplo: con el KUBERA, explicado un poco más adelante, mudra realizado con tu mano derecha en el corazón y la mano izquierda con el mudra CHIN apoyado entre las piernas, en la zona de tu primer chacra. Con este sencillo gesto estas enraizando tu centro a la energía terrestre. Pudiendo acompañar el gesto con algún tipo de visualización en la que te encuentres en un lugar sagrado o ante algún ser de luz. Y si te sientes cómodo puedes repetir el mantra Ohm todas las veces que quieras.

## -DHYANI



Este mudra es muy conocido especialmente en las religiones orientales puesto que va unido a la meditación. Es el mudra más tradicional que existe al meditar,

por su comodidad y la tranquilidad que aporta. Su fuerza se deriva del establecimiento de un círculo de energía que recorrerá todo el cuerpo, puedes ayudarte a realizar este tour energético por todo tu cuerpo realizando la órbita micro-cósmica, pendiente y consciente de tu respiración. Además del simbolismo relacionado con el cuenco vacío que emula la limpieza y sencillez interior, clara característica de la abundancia exterior.

### -Propiedades:

Este mudra tiene propiedades en tres planos:

1. En el plano mental: elimina el estrés y la presión mental. Procura paz a nuestros pensamientos y elimina aquellos que nos estén haciendo daño, los que ya no te sirven.
2. En el plano emocional: limpia y renueva la energía emocional, sanando las heridas del pasado y esperanzándonos para el futuro.
3. En el plano espiritual: es sin duda para lo que se utiliza con más frecuencia, pues con él reconocemos la abundancia creadora que poseemos junto con la sabiduría que hay en nuestro interior y nos pone en contacto con

nuestra propia divinidad. Además nos introduce en el Todo y nos permite vivir experiencias muy elevadas y espirituales. Ayuda al despertar de la conciencia, te resultara muy útil y gustoso de practicar, percibiendo su involucración en sucesos de tu vida.

### -Ejecución:

Este mudra puede ser utilizado en la tradicional postura de meditación con las piernas cruzadas, izquierda sobre derecha preferiblemente, o estando en una silla con la espalda recta y las piernas bien cruzadas, izquierda sobre derecha, o bien colocándolas en ángulo de noventa grados bien enraizados a la tierra y siempre que ejecutes una posición de estas, dibuja frente a ti el cristal Aris, pág. 200, nombrándolo tres veces, sintiendo las plantas de tus pies y la conexión de estas con el planeta.

A continuación sitúa tus manos como se te indica en la foto y cierra los ojos, mientras respiras conscientemente. Esta posición está especialmente indicada para no pensar en nada, para escuchar el silencio. Es decir, no se utiliza para meditar sobre algo en concreto, sino sobre lo que vaya surgiendo.

Para ello deberás centrarte exclusivamente en tu respiración e ir apartando de tu mente aquellos pensamientos más cotidianos para ir dando paso a los pensamientos más profundos.

Puedes realizarlo cuantas veces quieras, especialmente en aquellos momentos en los que te sientas presionado o estresado. Puede ayudarte a superar un mal momento emocional o sentimental. Así que también puedes considerarlo como un mudra de urgencia.

## -KUBERA

Este mudra suele ser el primero que se aprende, y de hecho, pocas personas saben que realmente es un mudra muy poderoso.



Se ha hecho especialmente famoso porque a mucha gente se lo han enseñado a la hora de encontrar aparcamiento, pero tiene muchas más propiedades.

Su fuerza se deriva de la conexión de la energía de los tres primeros dedos, al unir las yemas de los tres y se ve potenciado cuando se hace con las dos manos. Siempre que el recuerdo llegue a ti, respira conscientemente dirigiendo tu atención a ese punto de unión que estas formando.

### -Propiedades:

Este mudra es algo mágico pues realmente no tiene una propiedad concreta más que la de concentrar toda la energía del cuerpo, la mente y el espíritu en algún deseo concreto, sea del tipo que sea ayudando a conseguirlo.



### Ejecución:

Puedes realizarlo en una mano o en las dos, teniendo más potencia si lo realizas en ambas. No requiere de una posición corporal concreta de manera que puedes realizarlo tanto tumbado, sentado, mientras vas paseando o como quieras, yo con el crecimiento que estoy experimentando, lo he apadrinado y va conmigo a todas partes, voy andando o conduciendo, mientras rodeo el volante con ambas manos o descansando, siempre lo llevo puesto en la mano, puedo asegurar que si trabajas con él en el nivel Alfa de tu cerebro, se convierte en algo difícil de superar, algo a lo que no darás crédito.

Para formar el mudra sólo tienes que juntar las yemas de los dedos pulgar, índice y corazón; y doblar hacia el centro de la palma de la mano los dedos anular y meñique, me encanta. Te recomiendo que acompañes este mudra con alguna visualización sobre lo que desees o alguna afirmación e incluso con algún decreto. De hecho este mudra es utilizado en el Método Silva como la técnica de los tres dedos.

## -PRITHIVI

Este mudra, que es muy similar a otros de su estilo, tiene unas cualidades muy apreciadas por todo el mundo.



Tanto si tenemos grandes inquietudes espirituales, como si tenemos ciertas inquietudes mentales lo encontraremos muy útil.

Este es el mudra de nuestra amada y apreciada Madre Tierra. Tanto si tenemos grandes inquietudes espirituales, como si tenemos ciertas inquietudes mentales lo encontraremos muy útil.

Este es el mudra de nuestra amada y apreciada Madre Tierra.

### Propiedades:

Con este mudra despertamos toda la confianza en la vida y en ti mismo que necesitas. Te ayuda a sentirte seguro y con la fe suficiente en que tendrás un tránsito firme y sólido en la vida. Es ideal para aquellas personas que se sienten inseguras o son muy tímidas.

Con él puedes despertar todos los poderes del primer chakra, por lo tanto, también te echa una mano en cuestiones más materiales como la búsqueda de empleo, de casa, de dinero. Realizando este mudra con mucha fe todos los días, podemos ver realizados nuestros sueños más materiales.

Por otro lado, utilízalo si necesitas perfeccionar tu conexión con las fuerzas terrenales, con nuestra madre tierra, para nutrirte de su energía y canalizarla, este es tu mudra.

### Ejecución:

Este mudra requiere que lo ejecutes en las dos manos como se indica en la foto.

Con las manos apoyadas en tus piernas junta las yemas de los dedos pulgar y anular y estira los demás dedos.

Te recomendamos que lo acompañes con cualquier tipo de meditación relacionada con las energías de la tierra o visualizaciones para hacer un deseo material realidad.

## 11ª-Pauta: Meditación activar chacras:

En esta meditación pon en marcha tu capacidad imaginativa y no te ciñas a ejecutar el proceso tal como te lo indico, simplemente utilízalo de guía.

Haz de luz del cosmos a la tierra a través de mi columna pasando por los 7 chacras principales, nos centramos en nuestra esencia situada en el corazón o centro unificado y la sentimos elevarse saliendo de nuestro cuerpo a través de nuestra chakra corona, sube y sube por nuestro Antakarana hasta que llega al almacén de la fuente divina custodiado por el arcángel Miguel, el cual repleto de estantes con esencias de colores, elegimos los colores necesarios en cada momento haciendo la mención de cogerlos, ya, ya sé que es una película muy metafísica, ya te lo he comentado, pero utiliza esta información solo de orientación.

Cuando te encuentres en ese estado profundo de relax, salimos con lo necesario del almacén, sintiéndonos agradecidos y comenzamos el descenso llegamos a nuestro cuerpo sentimos como se va llenando el vacío para continuar nuestro descenso hacia el corazón de la madre tierra, donde estamos perfectamente enraizados visualizándonos a la vez que hacemos la mención de verter los frascos de esencia por encima nuestro, observando cómo la zona a tratar queda inundada por este color, igualmente podemos visualizar como giran en sentido agujas del reloj los chacras que deseemos activar, habiendo elegido el color de esencia necesaria al chacra, comenzamos nuestro ascenso, del centro terrestre al cuerpo físico sintiendo nuestro problema sanado, nuestra esencia vuelve a llenar el cuerpo permaneciendo dos o tres minutos disfrutando del momento, dando las gracias por la capacidad que poseemos para equilibrar y armonizar nuestro cuerpo para el día a día.

Si existe algún problema en el que centrar nuestra atención, dígame “X”, visualizarnos en la habitación dorada preguntando, “X, que me estas explicando, que lección de vida es esta”, “que es lo que necesito saber a cerca de “X, que es lo que debo hacer en relación con “X”. A partir de la solicitud permanecer muy atentos a todo lo que pasa a nuestro alrededor cualquier cosa que pase, que os llame la atención, hasta lo más inverosímil puede querer decirnos algo, permaneced atentos y “hacer caso a nuestra intuición”.

- ¿Cómo utilizar colores?

Cada uno debe basar la utilización de los colores y su relación con el cuerpo energético, en su intuición y aunque doy unas pautas iniciales para los colores, también depende de la situación o contexto en el que te desenvuelvas, por lo que si en cualquier momento tu mente intuye otro tono o color hazle caso:

- 1º chacra, Rojo = E. de vida, capacidad física.
- 2º chacra, Naranja = E. creatividad
- 3º chacra, Amarillo, Dorado =E. Poder y abundancia.
- 4º chacra, Verde = E. Salud y bienestar.
- 5º chacra, Azul = E. Fijación, para sellar sanación, una solicitud o una petición,
- 6º chacra, Índigo= E. de nuestra capacidad Visualiza dora.
- 7º chacra, Violeta = E. Transmuta dora o del cambio.
- Blanco = E. Calma y paz.
- Negro= E. del relax y el descanso, además si lo juntas con el blanco equilibran la situación que desees.
- Rosa = E. Amor.

Comenzar cada día con una afirmación ( yo soy ....), ejemplo:

*“Yo soy la maestría absoluta permitiendo a Dios gozar y disfrutar de mi libre albedrío”.*

**-Nada más levantarme “dar los buenos días al día, OMAR´TA´SAT, pág. 217.**

**-Yo soy feliz.**

**-Yo soy la alegría bañando mi vida.**

**-Yo soy la alegría bañando mi familia.**

**-Añadiendo algo creado e intuitivo como, maravilloso yo superior deseo conocerte y prestarte atención continua guiando mi vida por el sendero correcto.**

**-Pongo mi día al servicio del planeta, yo soy la humildad, Savier, Pág. 219 y estoy aquí para ayudarte, simplemente estoy aquí para sanar pero tampoco sé cómo hacerlo, así que pongo todos mis actos y conocimientos en manos del espíritu y me desapego del proceso”.**

-Terminamos bebiendo agua diamantina si nos es posible o agua normal bendecida por nosotros mismos, habiéndola cogido anteriormente entre las manos y decretando:

**“Maravilloso elemento agua bendito seas una y un millón de veces en el nombre de “Dios” invoco aquí y ahora tu capacidad y tu poder maravillosa agua diamantina o agua bendita.”** Ni esto ni nada hace falta decirlo en voz alta ni mentalmente, simplemente hace falta sentirlo con todo el amor de nuestros corazones.

## Cristales Terrestres Nivel I

Úsalos como creas necesario, por ejemplo si te encuentras realizando cualquier cosa y de repente y de forma inesperada ves un N°23, la vida te está indicando que debes tener paciencia, pide al maestro Moha Cohan la energía Hannar, de la forma más apropiada para tu más correcto bienestar.



### AN'ANASHA-AGRADECIMIENTO:

Agradecimiento por todo siempre de corazón y obtendrás la perfecta sincronía entre dar y recibir. Llévelo permanente en tu mente.

Energía del Cristo cósmico.

Vibración N°13.



### ARIS-TOMA DE TIERRA.

Lo dibujo todos los días en cuanto nos levantamos de la cama o lo antes que lo recuerde, mientras siento como me enraizó, ofreciéndome como canal a todo lo que es, además debes tener un buen arraigo a tierra si pretendes seguir creciendo.

Energía de Seth.

Vibración N°6.



### DEVAR-CUMPLIENDO EL DESEO

Desea, vigila que este deseo venga del corazón y no del ego y devar te ayudara en la manifestación de estos, no existen delimitaciones para los deseos que llegan del corazón.

### Energía de Lao Tse.



### DI'TRASO-DECISIÓN.

Medita, ves con Avatara a tu centro, visualiza Di'traso te facilitara tomar la decisión correcta, siempre que tengas que tomar una decisión importante en tu vida.

### Energía de Shiva.

### Vibración N°43.



TAN" ATARA-ALEGRA DE VIVIR  
Siente tu divinidad, sonríe  
disfrutando de lo mucho que  
tienes y deja de anhelar.  
Reconóctete uno con todo  
disfrutando. Vive tu plena  
satisfacción.  
Energía del angel del amor.  
Vibración del N°18.



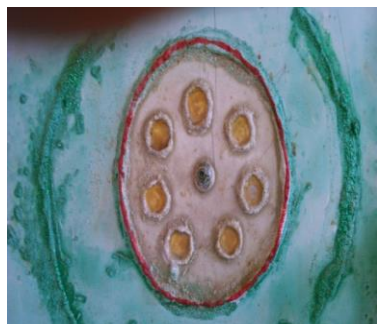


### HANNAR-PACIENCIA.

Visualiza hannar y decreta yo soy hannar. Percibirás que no es necesario ser paciente ya que las circunstancias suceden de acuerdo a tus necesidades y con el ritmo apropiado que te impida estar ansioso o estresado.

Energía de Moha Cohan.

Vibración Nº23.



### LOTUS - EL NUEVO

### CONSCIENTE.

Visualiza Lotus entrando en tus células y reprogramando tu A.D.N., te lleva a la nueva energía.

Vibración Nº9. Metatron,

Nº 29. Nuevo consciente,

Nº 999 : kodoish, kodoish, kodoish, Adonai'Tsebayoth.



### TEEAS-EL GRUPO.

Siempre que te encuentres en grupo, siente este cristal en tu centro y la energía del grupo se elevara comandada por Elexier.

Energía de arcángel Miguel.

Vibración del Nº7.



### NASHA'O-PURIFICACIÓN.

Medita, visualizando Nasha'ó y siente, imagina como esta energía purifica todo tu ser.

Muy interesante visualizar este cristal, cuando realices el mudra del despertar, pág. 169.

Energía de Shiva.

Vibración N°33.



### NEKTUM-RECUERDO.

Nektum representa la sabiduría universal y te propongo que practiques el mudra de la sabiduría, pag.169, en el nivel Alfa de tu cerebro, decreta: Nektum me lleva a mi sabiduría interna, yo se lo más importante para mi más absoluto bienestar, en todo momento.

Energía de Artee.

Vibración N°16.



### NUBI-ACOGES LA VERDAD.

Reconoce que estás viviendo una ilusión que tú mismo creas, el cristal Nubi te re-adentra y te permite acoger la verdad de cada suceso que vivas.

Energía de Jawes.

Vibración Nº5.



### OMAR TA SATT- BIENVENIDA.

Libérate de ideas preconcebidas, compórtate con los demás como te gustaría que se comportasen contigo. Da la bienvenida a lo que se acerque a tu vida siempre de todo corazón, disfrutando de dicho acto.

Energía, portador de la esencia divina.

Vibración Nº3.



### ELOO-TRANFORMAR RESISTENCIA.

Visualiza y respira Eloo sobre cualquier malestar, resistencia o bloqueo y pide al amor puro del ser único, te libere de ellos. Percibirás, intuirás como actuar al respecto de lo que desees transformar.

Energía de Shiva.

Vibración N°2.



### EL'GOTSHA-DESAPEGO.

Visualiza El'Gotsha sobre todos tus problemas y observa mientras exhalas como desaparecen todos tus bloqueos, transformándose en energía lista para usar.

Energía de Baba ji.

Vibración N°34.



### OM TAT SAT-TRABAJADOR DE LUZ.

Este cristal lo conocí sin la U con el corazón, solo con el punto central. Úsalo a tu gusto o créalo tú. Representa tu punto fuerte como percibas.

Lo realmente importante es cumplir con tu misión haciendo del poder que llevas dentro.

Energía, ¿Cómo estas anclado en la luz?

Vibración del N°25, (1987 convergencia armónica.



### PRADNA-FUERZA.

Reconoce tus puntos fuertes y haz uso de ellos sin restricciones, despierta tu lado divino y haz uso de la fuerza que posees por el simple hecho de haber nacido.

Energía de Seth.

Vibración Nº38.



### SAVIER-HUMILDAD.

Agradece todo y reconoce tus defectos y virtudes, superando tu ego. Entra en Alfa, visualiza Savier y seguirás el camino de la humildad en las acciones que emprendas, incluso sin ser consciente de ello, en muchas ocasiones.





Este último cristal, MARAS es un cristal genérico y representa LA ACOGIDA DE ENERGÍA MAGNÉTICA. Siéntelo en tu coronilla y acoge conscientemente la energía del nuevo tiempo. Energía Kryon. Vibra con el Nº11. Energía magnética de la unificación.

El Cristal MARAS protege a los campos eléctricos (aparatos eléctricos), de la energía magnética que comienza a fluir por tu Cuerpo de Luz.

Pega este Cristal en los aparatos técnicos, para protegerlos de la alta energía que vas a comenzar a emitir. De la misma forma puedes dibujar este Cristal en la parte trasera de tu celular, o los puedes colocar en los espacios (habitaciones), en los que produces contaminación electromagnética.



SÍ'ADRANA es otro cristal genérico para todos los niveles y nos propone la INTENCION O PROPOSITO PURO Y ABSOLUTO.

La intención te lleva a lo que eres, desde otras dimensiones es lo único que se puede comprender. Pero no vale la intención superficial y vacua. Para que nuestra intención sea compresible en otros ámbitos es

importante ser conscientes, mientras permanecemos centrados emitiendo sentimientos.

Desde tu centro, estas generando intención, emociones como: agradecimiento, amor, perdón, alegría, compasión, satisfacción.

-Energía formada por la trinidad: Padre, Madre, Hijo.

-Vibración, muestra su presencia a través del 8.

Sobre todo, os pido que no dejéis en el olvido cualquier disciplina que halláis podido aprender cómo puede ser taichí, chi-kung, reiki, etc.... todo es el mismo perro con distinto collar, en esencia todas estas disciplinas buscan el mismo fin.

Confía y se constante, el resto te lo ofrecerá la vida.

Si pretendes ejercitarte de la forma que propongo, puedes dejar de leer hasta que hayan pasado 4 meses al menos, a lo mejor se te pasan 8 meses, practicando lo que creas oportuno de este nivel, para continuar con el siguiente nivel cuando transcurra este tiempo, ya que tantas técnicas, ejercicios., pautas que continuo indicándote en los siguientes niveles, solo te generaran confusión y descentramiento. Estos 4 meses es el periodo de tiempo que considero necesario a trabajar con cada nivel, a lo largo de este periodo el libro solo lo cogería para repasar o leer este mismo nivel por si necesitas cerciorarte o asegurarte en alguna de las técnicas que te índico.

De todas las maneras puedes leértelo entero si te pica la curiosidad, ya que hay muchas curiosidades y técnicas, que te cuento y propongo para tu próximos 16 meses, no lo aconsejo, que es el tiempo que considero necesario para despertar tu divinidad.

Te pido que pongas en práctica otro ejercicio durante el transcurso de este curso, este consiste en recoger una piedra de allí donde te encuentres y llevarla contigo, , en el bolsillo por ejemplo, cogiéndola de vez en cuando con la mano mientras acoges el chi de la tierra si la coges con la izquierda, o bien o bien transmitiéndole energía si la coges con la derecha, este simple acto facilita que no pierdas la conexión terrena durante todo el día:

-Si te encuentras de vacaciones

-Por la calle en tu lugar de residencia.

-Si vas de visita o viaje a la montaña, al campo, etc.

El caso es que recojas una piedra que te guste, te llame la atención o simplemente te apetezca y la lleves contigo, cogiéndola de vez encunado con tu mano diciéndote mentalmente:

Eyeh asher ehyeh - Yo soy el que yo soy.

Ehyeh asher ehyeh - “

Ehyeh asher ehyeh - “

Sooooaaaammmm - Yo soy una parte del creador.

Reconociendo así tu divinidad terrestre y facilitando la sincronía de tu cuerpo de luz con el planeta y con lo celeste.



## 2º-Nivel de luz, Rada'so'am y Nubi

Prologo:

-Antes de comenzar con este nivel me gustaría haceros saber que posiblemente se repita información del 1 nivel terrestre o de alguna sección de este libro en este 2º nivel, simplemente deciros que no existe gran cantidad de información para despertar nuestra divinidad, perdón, de hecho existen muchas técnicas pero todas van de la mano, todas buscan la unificación. Trabajar en la corrección de esas enseñanzas equivocadas que nos ha impuesto la vida y esta sociedad y que tenemos almacenadas en nuestro ser como creencias absolutamente reales, que tanto nos limitan en nuestro buen hacer.

Involucrándonos en él correcto aprendizaje y conocimiento de nuestra esencia, labor que se nos ha encomendado como canales de luz que somos, sí, cualquiera de nosotros podemos despertar muchas capacidades en nuestro ser, capacidades que traemos impresas en nuestra conciencia en el momento de nacer, solo nos hace falta seguir unas pautas o requisitos que nos faciliten recordar nuestra verdadera esencia, para llevar a cabo esta labor debemos actuar siempre con el amor puro como escudo protector y la intención absoluta como arma de adquisición.

En el nombre de Dios yo os bendigo, ser felices.

Anticiparos que en este nivel vamos a equilibrar, alinear y armonizar nuestro cuerpo de luz, ANA-LOTUS, pág.318 con lo que comenzamos a adentrarnos en una ciencia desconocida para muchos hasta ahora, cada ser formamos un universo por lo cual la energía cósmica

universal se puede comportar de forma variable con cada uno de nosotros, pero eso sí, siempre con el mismo fondo, tu correcto discurrir en la vida. Pueden asomar a lo largo de este libro, pero sobre todo a lo largo de este 2º nivel cosas que no alcances a comprender cosas que nadie conocemos en su totalidad, ocúpate cuanto antes de tu evolución espiritual de la manera que consideres apropiada, de la que tu intuyas correcta, a lo mejor no la es, pero con tu pura intención de crecer y despertar llegaran a ti los pasos adecuados, los encontraras *¡busca, presta atención y conoce tu esencia!*

Comenzaremos este 2º nivel describiendo nuestro cuerpo de luz, ANA'LOTUS, pág. 318, el cual debemos considerar como un átomo perteneciente al cuerpo del ser único, del todo, del universo perfecto, de Dios, ponerle el nombre que más os llene, recordar que todos y cada uno de nosotros somos uno con el universo perfecto, pudiendo utilizar esta afirmación en cualquier momento del día que consideremos oportuno: "Yo soy uno con el universo perfecto", me entrego, abro mis canales, (orientando las palmas de las manos al universo), todos mis canales y permito a Dios , al universo, (o quien creamos oportuno), actuar en mi de la manera más apropiada para mi, mi entorno y el mundo entero, "*yo soy siervo de la perfección universal*", mientras respiro conscientemente, repetiré, mental o verbalmente, esto o una frase propia creada por nuestra mente, una y otra vez siempre que lo recuerde tu cuerpo mental o lo creas oportuno y necesario.

Cuando nos entregamos a la voluntad suprema los sucesos en nuestro entorno no tienen por qué ser de nuestro gusto, tenemos que recordar que somos parte de

un todo y las cosas es muy difícil, bueno o casi imposible, que sean a gusto de todos, siempre sucederán de la manera más acorde y apropiada para el átomo que representamos en el universo, agradece todo y reconócelo. ¡Así es!

-¿Qué somos?

El ser vivo, humano en este caso posee un cuerpo de luz, ANA'LOTUS, pág. 318, el cual está constituido por un cuerpo físico-etérico, un cuerpo emocional, un cuerpo mental y por una luz que envuelve y protege estos cuerpos denominado cuerpo espiritual o alma, entre los cuales existe una estrecha relación, la cual produce que una mente entrenada, forma que nuestro cuerpo físico, etérico, emocional, mental y espiritual estén en equilibrio y el control de este equilibrio nos lleva a tener un cuerpo físico perfectamente sano, ya increíble, probarlo y me contáis.

Una mente enferma produce un desequilibrio entre nuestros cuerpos afectando a cualquiera de ellos y percibiéndolo únicamente cuando llega a nuestro cuerpo físico en forma de malestar, ya que es el único que percibimos habitualmente en la mayoría de los casos y en esta dimensión en la que nos encontramos. Cuando pensamos nos dejamos influir por nuestro estado emocional, el cual debemos tener limpio para generar pensamientos puros y así sucesivamente entre nuestros cuerpos por lo que resulta interesante en este nivel, *“Alinear nuestros cuerpos”*.

“Sal del rebaño, aléjate del consciente colectivo y saca de tu mente los de pensamientos innecesarios, esos pensamientos en los que ni puedes actuar, ni solucionar. Si puedes ocúpate si no acéptalo tal y como es”.

Decreto básico: *“Mi padre Dios está en mi como la dualidad perfecta, permitiéndole hacer uso de mi libre albedrío”.*

Al final del capítulo 3, tienes la forma para alinear y potenciar todos tus cuerpos, pero de momento hecha el freno y no quieras correr, todo llega a su debido tiempo, de momento te los presento en la primera pauta, para que los vayas conociendo y habituándote a estos.

## 1ª- Pauta, Comprender nuestra composición corporal.

### **\*Cuerpo físico y etérico o energético:**

Este es el único cuerpo que la mayoría de la humanidad puede percibir debido a que desarrolla su actividad en las conocidas tres dimensiones por la densidad de este, a este cuerpo debemos demostrar gran cantidad de respeto y amor, no lo que entendemos nosotros por respeto y amor, sino que para conservar el equilibrio en nuestro cuerpo físico hallando la salud, OSAM pág.317, debemos seguir unas pautas y costumbres de vida, que esta misma nos ira presentando si permanecemos con la atención necesaria. Además tenemos que evitar el gasto energético absurdo del cuerpo etérico ya que este representa el combustible que permite desenvolvemos como necesitamos, para lo cual debemos reconocer y desligarnos de toda energía sucia o pesada.

Para un cuerpo físico en perfecto funcionamiento, básico correcta alimentación, una vida activa de lo contrario realizaremos algo de ejercicio, completamente básico aire, agua, comida equilibrad@ y adecuad@, atento a lo que te

transmite la vida, esta te indicara que alimentación necesitas, descanso necesario dormir lo necesario sin abusar y mantener una correcta limpieza corporal. Una forma sencilla de percibir nuestro cuerpo etérico es cuando al entrar en contacto con alguien o algo damos o nos dan un garrampazo o chispazo lo cual muestra desarmonía e con el otro ser en ese momento o con la acción en que nos desenvolvemos, avisándonos de que no resulta apropiado en ese momento. **Permanece atento a las indicaciones.**

### **\*Cuerpo Psicológico astral o emocional:**

El habitual estado de este cuerpo se encuentra en la 4ª y 5ª dimensión. Gran parte de la humanidad la vida la basamos en:

-Tener, desear lo que no se tiene en vez de amar lo que tenemos tratando de disfrutar con ello, hazlo.

-Quejarse y protestar buscando culpables de cualquier acontecimiento no deseado en nuestra vida, en vez de autoanalizarnos buscando respuestas, terminando por eludir cualquier responsabilidad, obsérvate.

-Desconfiar de todo y de todos, no desconfíes por rutina, compruébalo primero, confía y demuestra a la vida tus deseos, aunque en un principio resultara probablemente un fiasco.

La mayoría de nosotros debemos limpiar, alinear y equilibrar correctamente el cuerpo emocional para resultar confiables.

-Juzgar eludiendo nuestra implicación y responsabilidad en cualquier posible situación, evita juzgar tratando de actuar consecuentemente y de la forma que consideres que se debe hacer en cada situación para la

obtención del más profundo bienestar de todo lo que existe. De momento no ostentas la sabiduría plena.

Es curioso conocer el parecer de psicólogos, psiquiatras y mentalistas avanzados, según estas personas, cuando juzgamos a alguien, lo primero que enjuiciamos de ese otro ser, es lo que menos nos gusta o toleramos de nosotros mismos, por lo cual siempre que nos dispongamos a juzgar a algo o a alguien, debemos tener la mente fría autoanalizándonos, ya que esta disconformidad que nos disponemos a emitir, supone una clara advertencia sobre nuestra actitud, siempre que deseemos reconocerlo, pudiendo así corregir nuestro comportamiento o actitud de la forma debida.

-Ir a fiestas emborrachándonos y..., perdiendo el control de nuestra conciencia, demostrando nuestro descontento de manera muy habitual, mostrando nuestra disconformidad sin tratar de ir más allá. Con lo cual no pretendo que dejéis de disfrutar y pasároslo bien, con lo que a mí me gusta, simplemente cuando existe una disconformidad, siempre existen dos puntos de vista por lo menos, no te limites a ver las cosas a tu manera y trata de disfrutar pasándolo bien.

-El trabajador de la luz siempre busca nuevas experiencias con las que enriquecer su ser interno y la sabiduría para colaborar con la correcta evolución universal. No te creas nada de lo que te trasmite esta sociedad, escucha prestando la debida atención y prueba buscando la verdad siempre de forma racional, prueba a respirar,

nombrar y visualizar los cristales ATRANA y MOHA'RA cuando busques el equilibrio emocional interno.

-Importante la limpieza corporal en el mantenimiento emocional, al ser posible pones el tapón de la bañera mientras te estás duchando habiendo vertido un puñado de sal gorda para purificarte emocionalmente con la sal y el agua salada en tus pies.

### **\*Cuerpo filosófico mental:**

Al igual que el astral este cuerpo se desarrolla en la 4ª y 5ª dimensión o incluso más allá. Este cuerpo tiene como objeto saber discernir entre ilusión y verdad equilibrando así los aspectos material y espiritual. Para mantener puro este cuerpo bendice todo y al todo. Como siempre te digo, no te lo creas, sin embargo prueba a bendecir alimentos, ilusiones que desees llevar a cabo, situaciones en tu día cotidiano, no hay nada que perder y puedo asegurar que mucho que ganar.

Debemos proponernos tener pensamientos limpios, puros y en el momento que aparezca algún pensamiento desarmónico, ignorarlo, no prestarle atención. Haz uso del cristal MOHARA para obtener la purificación de tus pensamientos.

También es de suma importancia la limpieza corporal siendo más poderosa si en el agua añadimos igualmente sal de mar, la que utilizamos para el lavavajillas para favorecer y potenciar la conexión mente- espíritu.

### **\*Cuerpo álmico o espiritual:**

Se desenvuelve en la dimensión debida. Es el más desconocido y hacia donde debemos dirigir nuestra atención para llenar y hacer brillar nuestro cuerpo de luz, ANA'LOTUS, pág 318.

Esto lo posibilitamos cuando nos encontramos en nuestro interior en paz y con la mente en blanco, o introduciendo en estado alfa a nuestro cerebro con nuestra respiración consciente, también cocreando: yo soy... lo que percibamos necesario, aceptando que se cumpla de la manera más apropiada para todo lo que es.

Cualquier desarmonía que influya en cualquiera de estos cuerpos afectara directamente a los otros, provocando desarmonía corporal y cualquier tipo de enfermedad, la cual achacaremos a cualquier tipo de virus, bacteria o desarmonía corporal, que por casualidad ha ido a parar a nuestro cuerpo, puedo asegurar que la casualidad no existe, todo es causal, todo es generado o buscado por cada uno de nosotros y es la forma más sencilla que encuentra de avisarnos la sabiduría de nuestra esencia, que hay algo que debemos variar para equilibrar y armonizar nuestra estructura corpórea.

### **2ª-pauta, 13 Principios básicos**

-Los trece principios básicos a llevar a cabo en nuestras vidas, gracias, AN'ANASHA, Pág.213 vibración del Nº13, con los cuales podremos vivir en armonía y de forma pura, los introduciremos en nuestro día a día poco a poco y sin presionarnos:



- 1 Verdad: Se honesto, al hablar no mientas, antes de mentir es preferible eludir un comentario o respuesta, solo lo que sepas a ciencia cierta que es verdad merece la pena asegurarlo, por el contrario deja un interrogante en tu respuesta permitiendo la posibilidad de otro punto de vista.
- 2 Agilidad: Lo que debe ser hecho hazlo cuanto antes siempre de manera correcta, no malgastes el tiempo es muy valioso para esta encarnación, si lo malgastas hazlo solo cuando estés disfrutando, que precisamente es lo necesario para no malgastarlo.
- 3 Decisión: Decide siempre con intención pura y la vida te permitirá hacer solo lo más apropiado para tu correcta evolución, en esta pauta te ayudara el cristal que te facilita la obtención de la decisión pura, DÍTRASO, pág.214, mediante su visualización mientras cocreas con el en decisiones que debas tomar.
- 4 Respeto: Para respetar todo el primero que se tiene que respetar eres tú mismo, se amable con todos te evitara problemas y discusiones inapropiadas con niveles inferiores ya que lo superiores eludirán la confrontación. No tiene más razón el que más grita, el sabio generalmente no levanta la voz, estate siempre sereno.
- 5 Tranquilidad: Impide a los grandes y pequeños eventos que no te gusten causen desasosiego en ti. Siéntete tranquilo visualiza y nombra TANA'ATARA, con tu respiración consciente cuando te sientas intranquilo.

- 6 Serenidad: La sabiduría se transmite calladamente. Di solo lo necesario te entenderás y te entenderán mejor. Siente tú nuevo consciente, LOTUS, pág. 215 mientras realizas el mudra de la sabiduría, por ejemplo explicado en el anterior nivel,.
- 7 Higiene: Básica no solo de tu cuerpo sino también de tu entorno. Mantén limpio el planeta, a la madre GAIA, no manches y ensucies por el simple hecho de no ser capaz de andar veinte metros hasta una papelera.
- 8 Paciencia: Se paciente, visualiza HANAR, pág. 215 y permite que todo llegue como tenga que ser. Cocrea con este cristal en el nivel alfa y todo fluirá increíblemente a tus necesidades impidiéndote estresarte y facilitándote permanecer paciente.
- 9 Orden: Guarda cada cosa en su lugar, planifica y organiza, evitará pérdidas de tiempo y desasosiego, buscando cosas u objetos extraviados, mientras buscas mentalmente culpables por tal desorden.
- 10 Humildad: Reconoce tus limitaciones, no lo sabes todo, escucha permítete aprender de los demás. ENA, perdona los errores del prójimo, mostrando comprensión. Respira SAVIER, pág. 219 si deseas o necesitas ser humilde en alguna situación o momento de tu día a día.
- 11 Rectitud: No pidas lo que no estés dispuesto a dar, ni des lo que no estás dispuesto a recibir, cuando des

algo, hazlo sin esperar nada a cambio ni recompensa alguna, práctica la justicia y serás cabal.

- 12 Austeridad moderada: Sal de la conciencia de la sociedad de consumo, no malgastes el dinero en cosas innecesarias, rico es aquel que está satisfecho con lo que tiene, el dinero hay que usarlo puramente no amarlo egoístamente.
- 13 Silencio: Las palabras poseen el poder de la atracción, por eso debemos pensar antes de hablar, mantente callado si no tienes algo importante que decir escuchando demostraras sabiduría y respirando conscientemente, más. Una gran práctica es escuchar el silencio mientras meditas por ejemplo, pudiendo llegar a percibir sonidos diferentes.

En el transcurso de este nivel, practica cada una de estas energías de manera consciente durante un mínimo de 4 días.

### 3ª pauta. Ejercitar respirando

Un ejercicio respiratorio de chi-kung muy útil para la correcta estabilización y equilibrado de nuestro cuerpo de luz, que igualmente te resultara muy útil en el 3º nivel ya que te equilibrara internamente, no obstante ves haciéndote con esta práctica si es que te interesa, me estoy refiriendo a la práctica respiratoria de las 9 rondas, ejercicio que te ayuda a permanecer libre o liberado de los considerados por la ciencia y creencia china, los tres venenos raíces, apego, rechazo e ignorancia. Tiene un compendio de explicaciones y teoremas de usos y

funcionamientos, pero la práctica me ha recordado una y otra vez la actitud a mantener en la vida, practícalo para mantener el cuerpo de luz-emocional estable, así que al grano, me dispongo a contártelo:



-1ª Liberándote del apego:

Inhalación larga y profunda por nuestra fosa nasal derecha, evidentemente tapas con un dedo la otra, sintiendo y llevándola a tu riñón derecho, cambias de agujero tapado en la nariz y exhalando suavemente por el izquierdo sientes como el aire inhalado pasa de un riñón al otro y sube por el segundo canal para expulsarlo por la fosa nasal izquierda. Exhalando el apego emocional, yo particularmente visualizo como sale polvo, toxemia con la tonalidad percibida y le aplico el cristal sentido, normalmente me desapego con EL'GHOTSA, pág. 218.



### -2º Rechazo:

Inhalación, prosigues inhalando por el izquierdo hasta el riñón izquierdo, cambiando dedos de posición al terminar con la inhalación, percibiendo, sintiendo o imaginando sobre todo en los comienzos, como va pasando el aire inspirado de un riñón a otro para expulsarlo por la otra fosa nasal, la derecha. Liberándonos del rechazo, percibiéndola como nos limpia, mientras tanto yo visualizando normalmente, SAVIER, pág. 219 en la lona del proyector que tengo en mi frente, cada uno permitiros percibir lo apropiado y necesario a visualizar que os permita evitar el rechazo.



### -3ª Ignorancia:

Recuerda las 2 técnicas antes descritas. Inhalación larga y profunda, pero ahora por las dos fosas a la vez sintiendo llegar el aire a nuestros riñones, para terminar con la 1ª ronda, expulsando el aire cargado de nuestros riñones mientras siento igual que antes el aire subir hasta mis fosas nasales liberándome de la ignorancia, lo cual refuerzo observando brillar en la lona que hay en mi frente o 3º ojo, el cristal NEKTUM, pág.216 así grabo en mi la sabiduría necesaria en cada

situación, atiende a tu tercer ojo cuando exhales.

Igualmente repetiremos hasta llegar a las 9 rondas, ya sé que puede resultar costoso y pesado, sobre todo al principio. Al menos al principio 3 rondas con 9 respiraciones en total. Simplemente animaros, lo costoso es aprender y obtener la práctica. Luego puede llegar a resultar cómodo y por supuesto si os llama la atención esta práctica y conocer más profundamente los beneficios que aporta esta práctica, hay mucha información en las redes, lo buscáis, ¡vale! Y recordar tocáis la nariz no el saxo, respiraciones largas, profundas y calmadas. Recuerda al mantenerte callado en una conversación desconocida no aparentas ignorancia, al contrario manifiestas tu sabiduría interna al no meter la pata.

#### 4ª Pauta, Corrigiendo nuestras emociones

Como ya he comentado todo es uno, debiendo dirigir nuestra atención, si ya lo sé otra cosa más a dónde dirigir nuestra atención, pero... (Risas), a reforzar esta unidad entre todo lo que es para lo cual debemos seguir más pautas, cuatro en este caso.

El universo ha creado nuestra capacidad emocional sin expectativa alguna de ahí el libre albedrío que se nos ha concedido, al no utilizar estas condiciones de manera apropiada rompemos la unidad con esta conciencia suprema olvidándonos de seguir la norma divina, como claramente nos muestra esta sociedad que hemos creado. La satisfacción que produce seguir dichas normas, favorece nuestra claridad emocional y mental. Debemos imitar el

funcionamiento de nuestro cuerpo en la relación con lo demás, trabajando en unidad con todos, como todos los órganos y demás componentes de nuestro cuerpo de luz, ANA-LOTUS, pág. 318 hacen para el correcto funcionamiento de este. Aunque el ser humano ha olvidado su chipa divina y la energía divina respeta nuestro libre albedrío, ella espera y confía que continúe el cambio correctamente y busquemos la unidad. ASI ES!

En el nombre de la fuerza suprema, por llamarla de alguna forma o manera, yo os bendigo una y un millón de veces.

1-Reconocete en todo momento, que pertenecemos al todo y que llevamos la semilla divina. Yo soy uno con Dios, con el universo, con todo lo que es, elige el nombre con el que más a gusto te sientes y reconocerlo interiormente al menos de vez en cuando durante estos cuatro meses, en la cama, en el trabajo, en la calle, en cualquier momento del día, repítelo sintiéndolo en tu interior y mientras lo haces, realiza tres respiraciones conscientes reconociendo todos nuestros defectos o virtudes. Que los hay, de los dos, ¡por suerte!

2-Aceptar la voluntad divina por desagradable que nos pueda resultar o parecer, estudiando, observando e investigando sobre sus normas y leyes. Recuerda el universo actúa en perfecta sincronía y todo resulta el mejor bienestar de todo lo que existe.

3-Mantener un contacto habitual con el otro lado del velo, mediante la bendición, la oración, el buen hacer, respiración, la canalización de esta energía a la tierra, a otros seres, la meditación, etc....

4-Fomentar, facilitar y permitir la unidad de nuestro yo interno con todo lo demás. Ves siempre que te sea posible consciente en ti mismo, de buen rollo, ofreciéndote, agradeciendo, si quieres puedes. La unidad puede con lo que se proponga. El discurrir en la vida cada uno a su bola no nos trae más que precariedades.

Tratar en nuestro día a día, sobre todo cuando entramos en meditación o en cualquier momento de nuestra existencia, de mantener nuestro centro en contacto, con la tierra y con nuestra esencia divina, yo superior, llámala como prefieras, agradeciéndole todo principalmente las cosas que te hacen sentir satisfecho y con las que no es así agradécelas igualmente e infórmate, pregunta ¿Que necesito saber con respecto a ...?, ¿Que me tiene que enseñar esta nueva lección de vida?, no te presiones ni te despaciencies esperando la respuesta la intuirás en el momento apropiado.

En la vida venimos con una misión que cumplir, debemos dirigir nuestro talento a descubrir esta misión, ¿queréis conocer vuestra misión? Una clave muy válida consiste en recitar antes de dormirnos durante 4 min. “MI PADRE DIOS ESTA EN MI COMO BENDICION SUPREMA” conscientes de nuestra respiración, alargando el periodo según creamos oportuno y colocándonos una libreta y un bolígrafo en la mesilla para ir anotando lo que afluya a nuestra mente en forma de sueños, pensamientos, etc....mientras descansamos. Para ser mejores en nuestros actos diarios te ofrezco esta otra clave, antes de realizar cualquier evento “MI PADRE DIOS ESTA EN MI COMO (ACTO A REALIZAR) EN PERFECTO DESARROLLO. Que tienes una



cena importante “Mi padre Dios está en mi comportándose y agradando perfectamente en la cena de hoy”. Respíralo y siéntelo en el nivel Alfa, antes del evento, que va a resultar una cena ideal, te vas a asombrar del comportamiento y actitud con el que vas a afrontar la cena en cuestión.

## 5ª-Pauta, 3 LEYES COSMICAS MÁS

Seguiremos vibrando las leyes cósmicas universales, en este segundo nivel conocemos las tres siguientes, las introduciremos poco a poco y sin darnos cuenta en nuestro día a día, aportándonos un equilibrio y centrado muy necesario para estos días en los que nos movemos.

Recuerda, hacer uso de la ley del mes en que te encuentras, aunque no pertenezca a este nivel.

1 y 2 mes en el 1º nivel Terrestre.

3, 4 y 5: mes 2º nivel de Luz.

6, 7 y 8: mes 3º nivel Equilibrio interno.

9, 10, 11 y 12 mes 4º nivel Maestría cósmica

- La 3ª ley es la ley de la armonía:

Como su propio nombre indica nos facilita la armonía diaria con nuestro entorno. Esta ley se nombrará los días 3 y todo el mes de Marzo:

MI PADRE DIOS ESTA EN MI COMO LA LEY DE LA ARMONIA,  
YO SOY LA LEY DE LA ARMONIA, BENDITA SEA LA LEY DE LA  
ARMONIA.

Se realizara con el mudra de la intención dibujado en nuestras manos o con la técnica de los tres dedos o mudra kubera gravándolo así en nuestro estado mental y

visualizando al ser posible el cristal de la armonía HAR'ATORA, que aunque no pertenezca al siguiente nivel vibra con la gran luz cósmica el ángel Chamuel.

- La 4ª o ley cuaternaria.

Es la ley de centrado y equilibrio con los elementos de la naturaleza. Es de suma importancia permite nuestra sintonía con los mal llamados cuatro elementos, los de la naturaleza: tierra, agua, aire, fuego permitiéndonos sintonizarnos con el poder que cada uno de ellos representa.

Tierra = recuerdo de lo pasado.

Agua = don de la vibración.

Aire = don de la levitación.

Fuego = verdad e iluminación en nosotros.

Vibrar esta ley los días 4 y durante el mes de abril, la nombraremos o recitaremos de esta manera recitando la ley1,pues Dios está en mi como la ley 4, continuamos con la ley2, pues... la ley 4,acabamos con la ley3, pues... la ley 4 con intención pura, decreto de la 4ª ley cósmica:

MI PADRE DIOS ESTA EN MI COMO LA LEY CUATERNARIA, YO SOY LA LEY CUATERNARIA, BENDITA SEA LA LEY CUATERNARIA Y BENDITOS LOS 4 ELEMENTOS TIERRA, AGUA, AIRE, FUEGO.

No os dediquéis a pronunciar sin más, sino con vuestra respiración consciente sentir la energía en vuestro centro unificado sintiendo las palabras que transmitís.

Ante cualquier necesidad en la vida por ejemplo, trabajo podéis decir: “En el nombre de Dios bendigo mi situación laboral, lo pido y lo bendigo con la ley X, porque mi padre dios está en mi como la ley X, yo soy la ley X, bendita sea la ley X, así sea amen”.

Con la X me refiero a la ley del día o mes en curso en que nos encontremos, evidentemente.

- La 5ª ley cósmica, la ley etérea es un quinto elemento, la esencia, formada al armonizar los cuatro elementos tierra, agua, aire, fuego. La clave para armonizar los cinco elementos es bendecirlos y diréis, ¿otra vez? Pues si y os diré a continuación por qué.

El éter es una fuerza cósmica que proviene de planos muy elevados. El éter es un fluido una vibración, proviene del sol penetra en todo ser vivo y cada ser vivo lo refleja con la esencia de su ser. Al igual que en las flores se manifiesta la ley etérea mediante el perfume en el ser humano lo hace fusionándose con sus pensamientos.

Por eso es necesario que nuestros pensamientos sean puros MOHA´RA, en el momento que nos demos cuenta que estamos pensando de manera negativa, bendecir este pensamiento y refugiarnos automáticamente en el pensamiento puro, visualizar conscientemente el cristal MOHA´RA... De lo contrario el éter facilitara el convertirnos en una fuente que crea e irradia energía sucia, pesada y condicional.

Para armonizarte con esta vibración realiza cuatro veces esta oración cada vez con una ley como en la ley anterior: ley 1, pues ley 5, sigue con la ley 2, pues ley 5 y así sucesivamente finalizando con la ley cósmica 5:

MI PADRE DIOS ESTA EN MI COMO LA LEY ETEREA, YO SOY LA LEY ETEREA, BENDITA SEA LA LEY ETEREA Y BENDITOS LOS CINCO ELEMENTOS, TIERRA, AIRE, AGUA, FUEGO, ÉTER.

Durante el transcurso de una era, 25700 años, se manifiestan unas virtudes, energías o cualidades. En la era que nos encontramos actualmente, era de acuario, se van a manifestar tres grandes virtudes: justicia, amor y verdad, facilítate vivir estas tres vibraciones acostumbrando a tu esencia o éter a su sabor, haz vibrar esta ley ley Nº 5 especialmente en mayo y los días 5 de cada mes, aunque si por ejemplo viene esta ley de forma involuntaria a tu estado mental los días 14 o 23 del mes en curso, nómbrala igualmente, hazle caso a tu intuición, actúa de la misma forma con todas las leyes.

## 6ª- Pauta El altar Cósmico

Es muy importante crearse podríamos decir o llamarlo, un altar cósmico y activar la energía de la pirámide, JO'ANADAS, pág. 317, en el que reunirnós y fusionarnos siempre que nos sea posible y lo deseemos con nuestro yo superior, el cómo crearlo es muy sencillo:

El lugar que utilicemos habitualmente para nuestras meditaciones o el lugar en el cual nos recogemos para estar con nuestro interior, allí donde nos encontremos

habitualmente con la esencia de nuestro ser, lo armonizamos mediante la orientación de los cinco elementos, Si no te es posible dedicar una habitación para este fin, donde habitualmente estés solo o con tu familia, armoniza orientando el salón de tu casa, por ejemplo, de la manera que te pongo a continuación y el beneficio de este trabajo, afectara a todo ser vivo que se encuentre en tu salón.

-Elemento tierra: al norte, lo representamos con un mineral o una simple piedra, que te guste o te llame la atención.

-Elemento aire: al sur, mediante incienso o con una fuente o humidificador con una esencia incorporada.

-Elemento agua: al este, pondremos un vaso con agua la cual bendeciremos y nos beberemos después de cada sesión.

-Elemento fuego: al oeste, ponemos una vela trataremos de no apagarla soplando al finalizar la sesión, tápala para que se apague.

-Elemento éter: en el centro, de la sala mediante una esencia natural, rama de romero, tomillo, salvia, vamos con la que más a gusto te encuentres. Tratar de tenerla las 24 horas del día, ya que genera equilibrio y armonía entre el resto de elementos, los cuales, puedes tener solo presentes durante el trabajo, aunque lo lógico sea tenerlos fijos en ese lugar dispuestos para su uso.

Es importante ser sabedores de que siempre que estemos en nuestro altar o nos dispongamos a comenzar un

trabajo en el que necesitemos ponernos en contacto con la energía universal.

- 1- Centrarnos para sintonizarnos con nuestro canal, cañería o yo superior.
- 2- Ir metiendo nuestro cuerpo de luz, ANA'LOTUS, pág.318, en la rutina de abrir y cerrar estos trabajos.

-Abrir un trabajo: Para facilitar y obtener una mejor conexión divina a la cual se abra nuestra conciencia, poseyendo una mente más receptiva y con la que poder intuir con más claridad, pudiendo obtener la información solo de las vibraciones más elevadas armoniosas y puras es necesario, solicitar o pedir permiso de manera humilde, SAVIER, pág. 219, a la conciencia suprema mediante una oración creada por nosotros mismos, dictaminándola mientras la sentimos y creada desde lo más profundo de nuestro corazón, conectándonos y pudiendo obtener así RUNA DE ELEXIER págs..318 y 319 (abundancia de amor).

-Ejemplo:

Bendita conciencia universal, llámese "X".

Bendita estrella polar

Bendito sol central.

Benditos y amados maestros de luz. Nombrar maestros que resuenen en nuestro interior como: Jesucristo, Kutumi, conciencia universal, Sanat Kumara, Buda, Artee, etc...., con los que más cómodos os sintáis.

Benditos maestros cósmicos de los cinco elementos: Agua, Tierra, Aire, Fuego, éter.

Bendito yo superior, guías y acompañante de luz, O'SHANA pág.316, aquí se entrega tu hijo para aprender la lección del día de hoy, solicitando y permitiendo mi despertar humano, orientar palmas de las manos al universo, pudiendo utilizar el mudra PUSH PAPUTA del que te informo un poco más adelante, mostrando el propósito de la apertura de nuestros canales, haciéndome un canal de la energía magnética del amor para lady Gaia, solicitando prestes especial atención a Israel, Palestina y los países de oriente medio, + tus deseos internos, mientras visualizamos, ANA pág.316, la luz fusionada con nuestro corazón el cual potenciaremos dirigiendo la atención a éste y sintiéndolo como gira en dirección de la agujas del reloj.

Yo me entrego, abro todos mis canales y deposito en tus manos, mi ser en las condiciones que se encuentra habitualmente para que actúes como corresponda. ¡Así es!

-Cerrar el trabajo: demostrando nuestra total satisfacción y agradecimiento a los designios universales.  
Ejemplo:

Bendito creador supremo.

Bendito padre sol.

Benditos maestros cósmicos, (nombrar los que creamos oportunos), yo os bendigo.

Benditos maestros de los cinco elementos, tierra, aire, fuego, agua, éter.

Bendito yo superior, bendito O'shana, maravillosos guías, os ofrezco mi más sentido

AN'ANASHA pág.213 por todos los dones y bendiciones recibidas en los días de mi vida.

Solicito a Dios y al universo en la iluminación de las mentes de todos los gobernantes en la tierra en la búsqueda de su Cristo mismo, ESCHA'TA, pág. 319, para que guíen a todos los pueblos por el camino de la abundancia, RUNA, pág. 318 y la concordia de todos los pueblos, reinando así ANA, pág.316 OSAM Y ELXIER, págs. 317 y 319, en todos los pueblos y culturas del mundo.

Hecho esta.

Todo esto son simples ejemplos, espero que os sirvan de apoyo en la creación de vuestras oraciones particulares, créatelas. ¡Todo lo que es! es mucho más sencillo y necesita menos complejidad. En la apertura y cierre de cada sesión solo es necesaria la pura intención, es muy interesante crearse una frase pequeña, estrofa u oración con la que decretar nuestro permiso a la energía divina en la canalización de la energía precisa en cada momento para cada lugar, para terminar agradeciendo de corazón esta transmisión y bendiciendo sus propiedades.

Particularmente, el cierre de la sesión, me resulta muy satisfactorio realizarlo mientras dialogo con mis células madre, mirándome ambas pupilas a la vez en un espejo, contándoles aquello que me parece en cada ocasión.



## 7ª- Pauta: Cosas sobrenaturales, increíbles o inexplicables.

-Nos introducimos al máximo en el mundo esotérico, si sé que es difícil comprender cualquier información interdimensional que os trate de transmitir, me gustaría que tratéis de explicarle el color rojo o verde a un invidente que nació ciego y no ha conocido nunca los colores, o a una oruga que odian el sol que va a construir un capullo en el que dormirán unos días del que saldrán convertidas en mariposas que busquen desesperadamente la luz. En nuestra linealidad tenemos claramente definido lo real y lo irreal por tanto todo lo que no somos capaces de percibir con nuestros sentidos automáticamente no existe, desde muy pequeños ha sido entrenado nuestro cerebro para no permitirnos ver lo que no está acorde con nuestra linealidad. En la realidad cuántica estamos capacitados para ver todo a la vez, podremos leer un libro con el simple hecho de tocarlo, pero esto es automáticamente descartado ya que no existe ningún aparato capaz de medir, verificar o ver la energía interdimensional, ¿sabéis?, ardo en deseos, DEVAR, pág.214, que este aparato sea descubierto y llegara el día. El ser humano crea todo lo que se propone. Y considero que será creado antes del 2052.

-Otro apartado increíble que pertenece a la realidad cuántica es la inteligencia individual que posee cada una de nuestras células, cada una de ellas tiene una conexión

directa con nuestro cerebro, por lo cual cuando entra un virus, bacteria en nuestro interior o existe el desarrollo inapropiado de alguna estructura maligna deberíamos ser capaces de percibirlo, pero la ansiedad y preocupación que nos produciría el conocimiento de que un mal se desarrolla en nosotros solo podría resultarnos perjudicial, por lo cual cada célula dispone de esa inteligencia individual que le indica como debe actuar en cada caso, no obstante debemos activar la conexión de cada una de nuestras células con el cerebro lo cual nos va a permitir reconocer cuando y porque entra un anticuerpo en nuestro interior, pudiendo renunciar a él liberándolo de nosotros, utilizando simplemente nuestra capacidad mental orientada por y hacia nuestro cerebro.

-Otro sistema cuántico está representado mediante la numerología, el uno significa nuevos comienzos, el nueve final de una etapa, el once, número maestro, es la claridad e iluminación siempre que os disponéis a realizar una actividad si veis el 11:11 de manera accidental en un reloj por ejemplo o en la matrícula de un coche, dar gracias con vuestra sonrisa interior y desarrollad esta actividad apartándoos de todo miedo o duda, el universo os está indicando lo apropiado del acto en el que estéis envueltos. Además los cristales que te voy presentando, representan cualidades humanas y la mayoría de ellos tienen asignado un número. Utiliza esta numerología como indicadora de tus necesidades y confía, MONA´OHA.

-Además todos poseemos un infalible amigo, que la metafísica denomina yo superior, al que no sabemos cómo definir ni explicar y que ha permanecido a nuestro lado durante todas nuestras existencias, las cuales tenemos almacenadas en una vasija en nuestro regazo, a la cual podemos acceder obteniendo la sabiduría de las diversas encarnaciones que hemos ido experimentando y que estas han ido adquiriendo.

¿Cómo hacerlo?:

Siempre que nos asalte la duda o la necesidad de saber, solicitaremos ayuda a nuestro yo superior preguntándole ¿Cómo debo actuar?, ¿Qué necesito saber?, todo aquello que necesitéis conocer. No esperéis una vocecita que os dicte como debéis actuar, confiad y seguir delante de forma pura, todo se desarrollará como debe de ser y procede para vuestra mejor evolución, observaremos y nos daremos cuenta de sucesos en nuestro entorno que antes habrían pasado desapercibidos para nosotros, que despertaran nuestra capacidad intuitiva, relacionando está automáticamente el suceso con la pregunta anteriormente formulada en nuestro estado mental, permitiéndonos proceder de la manera apropiada en los actos de nuestra vida.

No permitas que los sucesos en tu vida te impresionen o alteren de forma significativa, pues lo que parece muchas veces un caos en una realidad tridimensional, realmente es organización en la realidad cuántica.

-¿Quieres saber si Dios o esa energía tan desconocida, existe?, te atreves tienes el coraje de aceptarlo, simplemente lanza esta pregunta *“¿Querido Dios quiero saber si estás ahí o no?, deseo conocerte y prestarte atención”*, con tu pura intención pídele que te lo demuestre de la manera más apropiada para ti en esos momentos y continua tu vida normalmente, pero con un nivel de atención más elevado y percibirás cosas que te harán pensar sobre la pregunta antes formulada.

-El poder está en nuestro interior más concretamente en nuestro centro por lo cual debemos dirigir nuestra atención a él y comenzar a crear, JAWES, pág. 320, nuestra nueva existencia, ¿que como?, empieza estudiándote e investigando sobre tu interior, tu centro, tu ADN, respira y siéntete de manera consciente descubrirás que varía mucho de lo que tu creías, estudia y aprende sobre los distintos maestros que vinieron a la tierra ya que su misión fue instruirnos en la obtención de la maestría necesaria, para permitirnos el cambio de la antigua a la nueva energía mientras permanecemos en nuestro cuerpo. El caso es que trabajes con aquello que te llama la atención, ya que es lo necesitas, es lo que la vida te ofrece para tu despertar.

### -Parábolas luz oscuridad Kryon

-Para esclarecer la negrura y oscuridad más tenebrosa que puedas llegar a conocer simplemente es necesario un punto de luz. Con esta parábola Kryon desea comunicarnos que aunque en el mundo la sociedad este dormida o apagada podríamos decir somos necesarios muy pocos faros de luz

para iluminar los arrecifes y escollos que debemos sortear en nuestro despertar.

-La Noche no me da miedo me encantan la luna y las estrellas. Esta parábola nos trasmite: desapégate, EL'GOTSHA, pág. 218, de tus miedos ya que combaten nuestra confianza, busca lo positivo y verdadero en cada situación, no tengas miedo y confía.

Con estas parábolas Kryon trata de transmitirnos que es necesario que despierten menos del 1% del planeta para generar el cambio permanente en el planeta, hace falta muy poca luz para iluminar la oscuridad.

Trabaja con estas pautas o con aquellas que llamen tu atención que te indico durante este nivel, espera, cree y ten fe, no te juzgues cuando te des cuenta de que alguna de ellas no la has seguido de la forma apropiada, simplemente reconócelo, pide ayuda a tus guías y sigue adelante con tu más pura intención de despertar.

## **8ª- PAUTA. Control mental:**

Seguir trabajado en el nivel alfa y continuar sugestionando y dirigiendo nuestro cerebro, en ese estado mental mágico para que este se adapte a cada situación de la manera apropiada al momento. Todo está en nuestro estado mental y su enfoque a nuestro centro. ¿Cómo hacerlo? Vamos a pasar tiempo en silenciosa contemplación, observándome sintiendo la conexión con nuestro Cristo mismo, ESCHA'TA, pág.319, sintiendo el aquí y ahora. Dibuja real o mentalmente ARIS pág.213, presta atención a tus pies sintiendo la vibración, de la misma forma siente RADA'SO'AM o NUBI pags.315 o 217, sintiendo la

vibración en tu coronilla, unifica ambas energías en tu corazón permitiendo el paso de esta energía en los días de tu vida, separa tu mente de pensamientos como: ¿Por qué lo haría?, ¿Qué será de mí?

Por favor compórtate como procede, omite y desapégate de todo juicio, critica, o queja por todo y reconoce tu posible implicación, si es que la hay, en los cismas que provocan cada situación, confía todo se desarrolla como debe de ser. Pasa tiempo en la naturaleza disfrutando de tu respiración, disóciate de la sociedad que se nos ha impuesto, de la educación que nos ha sido transmitida por nuestro entorno, centrándote en el aquí y ahora, en la divinidad que llevas en tu interior, busca la pureza dentro de ti. Tu eres el portador y el único que puede hacerlo, utiliza el amor puro, ELEXIER, pág.319 con todo y hacia todos, obtendrás abundancia, RUNA, pág.318 en todos los aspectos de tu vida.

En el nuevo mundo, en el estado de ascensión no esperéis grandes cambios, todo seguirá siendo muy semejante a la 3ª dimensión actual, eso sí mucho más familiar debido a un corazón completamente nuevo, lo cual nos será posible cuando descubramos más sobre nuestro interior, mientras dirigimos nuestro propósito a trabajar más con él y a los descubrimientos que se irán produciendo sobre el funcionamiento delo que hoy en día conocemos como ADN basura o chatarra y que realmente comprende una función mucho más profunda y espiritual, con tu maestría adquirirás nuevas capacidades que te facilitarán cambios en tu vida, no tendrás miedo, podrás atraer hasta a ti desde el registro akashico soluciones aprendidas en distintas encarnaciones de tu existencia, puedes descubrir la

esencia de tu eterna existencia convirtiéndote en el faro de luz tan necesario para la nueva era .

El cambio será total en la humanidad cuando esta comprenda que el amor es poder y el poder es amor.

Aquí índico unas líneas, las cuales merece la pena tener a mano, pegadas en la nevera, en la mesita del salón, donde creas oportuno de tus sitios habituales de estancia y sentirlas enunciándolas a menudo, acabaras aprendiéndotelas de memoria, sirviéndote en momentos de confusión mental para esclarecer e iluminar tu estado habitual, recitándolas mentalmente con la sonrisa dibujada en tu rostro, mientras realizas la técnica de los tres dedos o el mudra o técnica que afluya en esos momentos a tu estado mental:

### TODO ESTA EN EL ESTADO MENTAL

Todo está en el estado mental, si piensas que estas vencido lo estas, si piensas que no te atreves no lo harás, si piensas que te gustaría ganar pero no puedes no lo harás. Porque en el mundo encontraras que el éxito comienza con la voluntad del hombre.

Todo está en el estado mental.

Porque muchas carreras se han perdido antes de haberse corrido y muchos cobardes han fracasado antes de su trabajo haber empezado. Piensa en grande y tus hechos crecerán, piensa en pequeño y te quedaras atrás, piensa que puedes y podrás.

Todo está en el estado mental.

Tienes que pensar bien para elevarte, tienes que estar seguro de ti mismo antes de intentar ganar un premio. La batalla de la vida no la gana siempre el hombre más fuerte o más ligero porque tarde o temprano el hombre que gana es aquel que CREE poder hacerlo.

Recítala al menos once días seguidos, te la aprenderás pudiendo recitarla cuando creas oportuno, sobre todo en momentos depresivos o cuando te asalte la ansiedad. Con ella te reconoces como el ser divino que tu eres, debido a la capacidad mental que todos poseemos.

Separa tu mente de tu intelecto, no pienses como un humano y aprende a discernir la ilusión en la que nos ha educado esta sociedad, de la verdad. No te creas nada, mejor prueba tu y a ver que siente tu interior.

En relación directa con nuestro estado mental te comentare, que al igual que un circuito eléctrico funciona mejor cuanto menor es la impedancia o resistencia eléctrica, el cerebro y las ondas cerebrales con las que trabaja se comportan de manera semejante. Por lo que si aprendes a llevar a tu cerebro entre 7 y 14 CPS (ciclos por segundo), ondas cerebrales Alfa algo más lenta de lo habitual y considerada la más sincronizada de los 4 tipos de ondas cerebrales. Dicha frecuencia está directamente relacionada con el subconsciente o parte creadora del ser humano, permaneciendo consciente en este nivel mental puedes usarlo de manera práctica y programar tu cerebro para que vea las cosas como tú deseas.

### **Frecuencias cerebrales:**

-Menos de 4 CPS ondas Delta. Normalmente dormido.



- Entre 4 y 7 CPS ondas Theta. Normalmente dormido.
- Entre 7y14 CPS ondas Alfa. Entresueñas. Estado mental básico, importante entrar en el para programar nuestro cerebro a nuestro gusto y deseo.
- Más de 14 CPS ondas Beta. Predominan en estado despierto.

Por lo cual te pido que accedas a nivel alfa de tu cerebro al menos una vez al día todos los días a lo largo de este nivel, al despertar es el mejor momento ya que pasas por Alfa, estado entre sueñas, en el que puedes decretar lo necesario para el día que se avecina. Para ir a Beta, tu cerebro ha despertado totalmente con la cuenta de 1 a 5:

En el momento que estas despertando, entras en tu respiración consciente, los ojos cerrados y enfocados ligeramente hacia arriba, repites:

- A la cuenta de cinco abriré mis ojos muy a gusto y totalmente satisfecho conmigo mismo, me encontrare perfectamente descansado gozando de un total equilibrio energético interno, lo que me permite disfrutar de un estado de salud inmejorable.
- Comenzamos a contar, uno, dos, tres respiraciones visualizando en nuestra frente dichos números y repetimos el decreto de la misma manera que antes.
- Continuamos con la cuenta, cuatro, cinco, decretando mientras chasqueamos los dedos: ojos abiertos, mientras los abrimos, muy a gusto, totalmente satisfecho conmigo mismo, encontrándome perfectamente sincronizado con mi entorno gozando y disfrutando de la carga y equilibrio energético interno que ostento en el día de hoy, con un estado de salud

perfecto que me facilita la sonrisa continuada en mi rostro en la día de hoy.

Si no te has acordado y te encuentras completamente despierto, deberás practicar la cuenta regresiva de tres a uno para llevar a tu cerebro al nivel Alfa durante el día en cuestión. Posees capacidad creadora para atraer lo necesario, para lo cual es imprescindible y totalmente necesario que creas y confíes en que la energía siempre actúa de la forma necesaria para todo lo que existe.

***-“Yo me encuentro siempre en el lugar apropiado en el momento preciso fluyendo en perfecta sintonía, armonía y correcta sincronía con mi entorno, el mundo entero y con todo lo que es”.***

Si no habías oído nunca esta forma de trabajar con tu cerebro, me gustaría que se lo agradecieras al Sr. José Silva, me gustaría que supieras que este método es conocido y practicado por los grandes magnates, dirigentes, altos ejecutivos, por maestros, estudiantes. Funciona te lo aseguro.

## 9-Pauta. Más Limpieza igual a Purificación para ver lo verdadero, comprendiendo tu dualidad:

Otra forma de sanar, OSAM, pág.317 y purificar, NASHA’O, pág.216, nuestro cuerpo de luz, ANA’LOTUS pág. 318, en el correcto deambular por esta vida es nuestra limpieza diaria, siendo esta necesaria para la apropiada limpieza externa de nuestro cuerpo de luz, ANA LOTUS.

Decretando bien mental o verbalmente, mientras pasamos nuestras manos por el cuerpo mientras efectuamos la limpieza, ***“que el maravilloso elemento agua sane, limpie y regenere mi cuerpo de luz”***, para posteriormente mojar nuestro cuerpo con agua que contenga sal marina disuelta, sal gorda de la que se utiliza para el lavavajillas por ejemplo. Pudiéndonos bañar gastando la menor cantidad de agua posible y vertiendo un puñado de sal marina aproximadamente en la bañera o mientras nos duchamos con el tapón puesto, purificando así nuestro enraizamiento con el planeta.

Para mantener igualmente el correcto equilibrio, centrado y sintonía entre todos los órganos, glándulas y demás zonas de nuestro cuerpo debemos ejercer un suave masaje muy fácil de realizar:

### Masajeamos nuestra 7ª vértebra cervical:

Como si esta vértebra fuese un reloj en el sentido que las agujas del reloj llevarían, dando pequeños pellizcos y moviendo la carne situada encima de ella en todas direcciones, esta es la vértebra que más sobresale en nuestro cuello, por esta vértebra pasan todos los meridianos yan y gran parte de los meridianos yin o canales de energía de nuestro cuerpo de luz, ANA LOTUS, pág.318 estos funcionan con la energía igual que venas y arterias canalizando el flujo sanguíneo. Adquiriendo esta sencilla labor como costumbre evitaremos duricias que provocan bloqueos en el flujo energético de nuestro cuerpo, los cuales pueden provocar las dolencias y malestares más insospechados que podamos tener: dolor en cualquier extremidad o en la cabeza por habitual en migrañas, enfermedades, etc... De hecho un alto tanto por ciento de la

población tenemos esta zona del cuello endurecida y realmente bloqueada. Además de imposibilitar el correcto flujo energético, impedimos la perfecta sintonía de todas nuestras células para un correcto funcionamiento con este sencillo masaje, ya que si esta zona permanece con contracturas, bloqueos, en definitiva tensa y dura, provoca una completa desarmonía en nuestro cuerpo físico, y no hablemos de lo que provocamos en el resto de nuestra estructura corporal.

Igualmente puedes presionar tus occipitales con tus pulgares, mientras ejerces una ligera presión con tu cabeza hacia atrás, haciendo un suave masaje en estos, con pequeños giros y presiones.

Como tarea te invito a permanecer bien aseado y limpio de vibraciones negativas, (sal en la ducha), caricias o masajes cervicales y en los occipitales. Todo esto te permite permanecer bien potenciado en tu energía. De hecho esta pauta deberíamos ejecutarla de manera habitual el resto de nuestros días.

A continuación os voy a explicar un ejercicio o práctica chi-kung ideada para generar la limpieza interna de nuestros órganos, glándulas, vísceras y demás componentes internos de nuestro organismo:

### Técnica de los cinco reinos mutantes

Esta técnica al igual que todas las que estamos viendo en este libro, se pueden realizar en cualquier momento del año, no obstante existen momentos del año en que resultan altamente beneficiosas, por el trabajo yin-yan que debemos ofrecer a nuestro ser o esencia.



Comenzar a trabajar con esta técnica es de vital importancia, como habitualmente debería ser, la limpieza nasal ya que a través de la nariz se acoge la energía que mantiene en armonía nuestro estado corporal y en el transcurso de dicha práctica la respiración debe ser consciente únicamente por la nariz

Se recomienda que realices dicha limpieza con la Lota, especie de jarra o pequeño porrón que llenaremos con agua caliente y una cucharada de sal. Introduciéndola en una de nuestras fosas nasales para inclinarnos saliendo el agua salada por la otra fosa nasal arrastrando suciedad y mocos que impiden nuestra correcta respiración, de no tener un utensilio acorde para realizar dicha limpieza, te pido que te ocupes como puedas o creas necesario de dicha limpieza.

**1ª- Técnica** La primera de estas técnicas preferiblemente la realizaremos en la estación de la primavera comprende el arquetipo éter del cual podemos decir:

-Las debilidades con las que se presenta son: ira, rabia, frustración y odio.

-Mientras que las virtudes que lo favorecen se representan con apaciguamiento, apertura, amabilidad, en definitiva buen rollo con todo y sintiendo cristales como: ONAR, DON´ ADAS, AVATARA, OMAR´TA´SATT, pág.206, forzamos y potenciamos este aspecto de nuestro ser, éter el cual se ocupa del canal del hígado, órgano encargado de

regenerar y sanar todo nuestro organismo y aspectos más complejos de nuestro cuerpo de luz, ANA-LOTUS, pág.318, de hecho si se nos quita un trozo de hígado, por si solo crece, regenerándose por sí mismo. Desde este mismo punto de vista aspecto o semblante podemos imponerle el arquetipo éter.

En cuanto al proceso regenerador y sanador, los órganos y partes de nuestro cuerpo implicadas en este canal del hígado y relacionadas con el arquetipo éter son: vesícula biliar, ojos, músculos, tendones articulaciones, ligamentos.

Podemos potenciar la correcta salud y limpieza de estas zonas mediante:

-Alimentos favorecedores de este elemento o aspecto: sabores ácidos, alimentos fermentados como yogures, de suma importancia zumo de aloe vera en ayunas en la estación de primavera principalmente, además de consumos como la alcachofa, cardo mariano, diente de león. Facilitamos la limpieza de toxemia acumulada en nuestro hígado, durante todo el año anterior, preparando a este para la estación de la, estabilización internas, regeneración y desarrollo.

-Otras asignaturas posibles con las que fluir para el correcto funcionamiento del canal del hígado pueden ser los mantras o sonidos curativos: Sssiiii con dientes cerrados, sonido viento, para limpieza de la toxemia o también el mantra eeeeehh, procurando equilibrio, raíz y armonía a estas zonas corporales.

## -Elaborando la técnica, Ejercicio nº1:



-La actitud que debe abanderar esta época de crecimiento, es movilizarte ocuparte de lo necesario, implicarte en lo que consideres oportuno buscando el cambio.

Recomendación: en esta época del año, escucha a aquellos que critican, juzgan, se quejan, nutriéndote de la energía que malemplean inhalándola mientras pugnan por una cosa u otra, para reciclarla, aprovechándola en tu correcto desarrollo.

-1º-Pies a la anchura de los hombros, retroversión de la pelvis con mentón basculado, tratando de estirar nuestra columna, poniendo así nuestra estructura recta. Subimos manos por el frente del cuerpo hasta la altura del corazón aproximadamente inspirando, nariz, dando con pie izquierdo paso en diagonal y hacia el frente para empujar con las manos exhalando por la nariz. Volviendo atrás, volvemos a inspirar hasta que la posición de las manos, se encuentren las palmas de estas frente al corazón, para repetir de igual manera en diagonal y en la misma dirección, el número de veces oportuno. Lo realizaremos el mismo número de veces hacia la derecha. Mientras lo ejecutamos procuramos orientarnos mirando al este en su realización.

Realizarlo 9 veces, si vas mal de tiempo puedes ejecutarlo 3 o 6 veces a cada lado. No es tan costoso y así al menos muestras tu propósito.

**2ª-Técnica** La segunda combinación de estas técnicas trabaja en la correcta estabilización del canal del corazón al cual le prestaremos especial atención en la estación veraniega, vibra con el arquetipo fuego y posibilitaremos ejercitándolo poder permanecer justos, íntegros y puros, manteniendo limpio este canal.

-Las debilidades que nos avisan de la necesidad de limpiar este canal son: desequilibrio emocional, ansiedad y estrés.

-Mientras que las virtudes con las que contrarrestar estas debilidades son: mente clara y consciente, satisfacción, alegría de vivir, paz y amor. Trabajando de aquesta manera facilitamos el correcto funcionamiento del sistema circulatorio, venas-arterias, corazón intestino delgado y lengua, además de capacitar potentemente nuestra consciencia en nuestro centro unificado.

-Existen multitud de ejercicios, ahora os muestro alguno, no obstante potenciar en esta estación del año alimentos amargos como: te verde, cacao, endivias, pepino, alcachofas, escarola, cerveza, tónica, etc....

-Todos estos ejercicios, puede realizarse a la vez a la que exhalas emitiendo mentalmente sonidos curativos, Aahhhh, sonido al exhalar, o mantras como, Raaammmm, con el que nos armonizamos al momento presente, enraizando nuestro centro. Comenzamos como



en el anterior, canal del hígado, igualmente mientras inspiramos. Damos paso en diagonal hacia la izquierda y empujamos exhalando, al acabar de empujar giramos brazos hacia la derecha, echando peso sobre pierna de apoyo, derecha, mientras giramos talón del pie izquierdo hacia la derecha estamos volviendo a inhalar y colocas el pie izquierdo paralelo al derecho.

Continuamos bajando los brazos por los lados del cuerpo, una vez terminado el giro y flexionando las rodillas mientras exhalamos, recogiendo energía terrestre con las manos que subiremos por el centro del pecho posibilitando la adquisición de esta energía en nuestro corazón con la inspiración, para exhalar empujando de nuevo hacia la izquierda, repitiendo en la misma dirección el número de veces que vayamos a hacerlo, para volver a empezar en la otra dirección, de la misma manera a la derecha el mismo número de veces.

Elaborando la técnica: 2º ejercicio.





-2º-Comenzamos como en el anterior, canal del hígado, igualmente mientras inspiramos. Damos paso en diagonal hacia la izquierda y empujamos exhalando, al acabar de empujar giramos brazos hacia la derecha, echando peso sobre pierna de apoyo, derecha, mientras giramos talón del pie izquierdo hacia la derecha estamos volviendo a inhalar y colocas el pie izquierdo paralelo al derecho. Continuamos bajando los brazos por los lados del cuerpo una vez terminado el giro y flexionando las rodillas mientras exhalamos, recogiendo energía terrestre con las manos que subiremos por el centro del pecho adquiriendo esta energía en nuestro corazón con la inspiración, para exhalar empujando de nuevo hacia la izquierda, repitiendo en la misma dirección el número de veces que vallamos a hacerlo, para volver a empezar en la otra dirección, de la misma manera a la derecha el mismo número de veces.

Igual que con el primer ejercicio, lo realizaremos 3, 6 o mejor 9 veces seguidas a cada lado.

Existen otros ejercicios favorables para el canal del corazón, que nos son perteneciente a la técnica de los cinco reinos mutantes como puede ser la:

## Práctica del caldero



Nos situamos en la posición del supremo infinito, de cara al sol con la estrella polar a la espalda, mirando al sur. Con espalda recta, retroversión de la pelvis y mentón ligeramente basculado, estirando la columna. Dirigimos la atención a sentir el caldero con la base en nuestra cadera, **notándolo** llenarse por el corazón, el que permanece perfectamente anclado a tierra y conectado con lo celeste bien a través del sol o de la polar. Llenando el caldero, te recargas del chi necesario en tu día cotidiano.

Al respecto decir: mirar las estrellas resulta apasionante, mientras que convivir con ellas resulta algo extraordinario o yo al menos así lo siento. Probad a respirar las estrellas y sentir las durante unos minutos.

### -Técnica del serpenteo:



Y termino con este último, en relación al canal del corazón, que favorece el perfecto flujo energético por nuestra columna, por tanto, la perfecta conexión de nuestro centro energético con todo nuestro cuerpo. Además de proporcionarnos un fabuloso enraizamiento a tierra, siente tu raíz y agradece de corazón, facilitando la sintonía entre la tierra y el universo. Práctica el serpenteo al aire libre, si estamos en verano, es el momento ideal, dibujándote frente a ti antes de hacerlo el cristal ARIS, pág. 213.

Realizarlo unas cuantas veces, pies anchura hombros, paralelos, vamos doblando cervicales hacia abajo, dorsales, lumbares, hasta donde podamos con piernas rectas apoyando sobre estas nuestras manos para no forzar lumbares, llegando hasta donde nos sea posible terminando por subir de la manera opuesta, mientras permanecemos orientados al sur.

**3ª-Técnica** Por fin pasamos a la tercera práctica, perteneciente al canal bazo-páncreas. El resto de zonas del cuerpo asociadas con este canal entre otras son: estómago, el gusto, tejido adiposo, la carne y las fascias.

El arquetipo al que pertenece este canal es la tierra, así que cuando trabajes con este canal oriéntate siempre a tu centro, pendiente siempre de él:

-Las debilidades de las que te urge desligarte, algunas como: procesos obsesivos, apego, ansiedad, estrés, irritabilidad.

-Y de las virtudes personales a potenciar: estabilidad visualiza y siente Jawes, centra miento siente AVATARA y cultiva la generosidad, pues recibirás siempre lo que estés dispuesto a dar.

-Los alimentos dulces tonifican el canal del bazo. Durante todos los cambios estacionales, potenciándolo en este, verano otoño.

Nos encontramos en la estación adecuada para centrarnos, verano tardío del 9 de septiembre al 19 de octubre aproximadamente, evidentemente las demás estaciones del año como han sido hasta hoy, quitando estos cuarenta días. Recuerda que los días in- mersos en cualquier cambio estacional potencian el resultado de esta técnica.

-El sonido curativo de este canal es un gruñido largo y prolongado, grrr, mientras que igualmente puedes trabajar con el mantra o sonido raíz, Laaaammmm, siente la vibración en tu cráneo mientras lo realizas.







Antes de continuar, me disculpare ya que tratar de explicarlos con fotos resulta algo arto complejo, además después de tantísimas fotos, haber alguna confusión o alguna que no esté excesivamente clara no sería tan difícil, espero que no sea así yo confío, no obstante, sin duda es importante que te dirija un maestro o monitor en la consecución de estas técnicas sobre todo al principio, puedes dirigirte a un centro, gimnasio o lugar donde aprenderlos. De no serte posible aíslate el tiempo necesario con música tranquila, disóciate de todo pensamiento, respirando conscientemente el ejercicio.

Eso sí una vez aprendidos a practicarlos en tu casa, jardín, parque, terraza, no te limites a aprenderlos y no hacer nada más. El mundo tal y como lo conocemos no se ha creado en un año, paciencia solo solicito un poco de tu constancia.

-3º Nos colocamos rectos y estirados como ya he explicado anteriormente con los pies a la anchura de los hombros y con las manos frente a nuestro pubis derecha sobre izquierda, comenzamos a subir la derecha pierna por el centro del cuerpo y la mano apuntando hacia arriba,

al llegar al frente de la cabeza desplazamos ambas hacia la derecha volviendo a dejar la anchura de los hombros entre ambas piernas mientras que la mano realiza un semicírculo por la derecha hasta llegarse a poner por debajo de la izquierda, de nuevo formando un cuenco al revés que antes. Volvemos a comenzar con las otras extremidades, igual pero a la inversa, una vez en cada dirección.

Realizarlo 3, 6, o 9 veces, una vez a cada lado, la mano que esta encima es la pierna que se levanta, preferiblemente durante los 40 días en cuestión y algún día en el resto de cambios estacionales.

**4ª-Técnica** Continuamos avanzando, ya nos encontramos en la cuarta práctica perteneciente al otoño y al canal del pulmón e igualmente implica a estos sentidos y órganos de nuestro cuerpo: olfato, tacto además del intestino grueso, el vello y la piel.

-Debilidades de las que debemos permanecer alejados: Tristeza, melancolía, aislamiento, consejo, estas debilidades permanecerán ausentes con el simple hecho de dibujar la sonrisa en tu cara de manera frecuente.

-Las virtudes que apoyan, animan y fortalecen este canal son: Alegría, justicia, honestidad, apertura y comunicación.

Nos encontramos en el canal que vibra con el elemento aire y que cuando trabajemos con él, nos orientaremos mirando al oeste.

Nos encontramos en otoño, época para ir guardando y almacenando chi o energía de cara al invierno que se aproxima, importante potenciar la limpieza nasal con la Lota debido a los frecuentes bloqueos nasales que podemos sufrir en esta estación del año. Observamos igualmente si se ha producido algún bloqueo o desajuste en nuestra capacidad corporal respiratoria, corrigiéndolo mediante la serie de los ejercicios respiratorio explicada en el primer nivel terrestre.

-En cuanto a los sabores, es el momento del sabor picante pero de procedencia completamente natural: el más apropiado creo que es el jengibre pero igualmente puedes acompañar comidas con guindillas o realizar cocidos con una pequeña, o pequeñísima dependiendo del tipo de comensal al que me dirija, dosis de cayena o pimienta habanero.

-Con los sonidos curativos practicaremos con especial hincapié: Sssssssssss!, con la boca abierta, sonido del viento, silencio, calma. Además nombraremos el mantra Yaaammmm, vibración armónica del canal pulmonar.



-4ª Completamente erguidos juntaremos en cada mano



todas las yemas de nuestros dedos. Pasó en diagonal a la izquierda llevando el brazo izquierdo ligeramente estirado al frente en diagonal, con la punta de los dedos mirando al cielo, basculados adelante, pierna izquierda flexionada, con la vista hacia delante y el derecho atrás doblado con la mano al lado del hombro y las yemas de los dedos miran a tierra. Flexionando y balanceándonos adelante y atrás mientras las manos y brazos alternan las posiciones, la vista sigue la mano del lado con el que estés trabajando, girando la cabeza cuando basculemos hacia atrás y estiremos pierna izquierda.

Como en los tres anteriores lo practicaremos 3, 6 o 9 veces seguidas en cada dirección, al balancearnos hacia delante inspiramos, al ir hacia atrás mientras giramos la cabeza para mirar la mano posterior, exhalamos.

En otoño esfuérzate y hazlo nueve veces en cada dirección.

Otra práctica de gran interés para esta estación y la siguiente consiste en la respiración ósea, trabajándola siempre de forma consciente y consistente en:

-Posición sedente nos anclamos a la tierra decretando: abro mis chacras alfa y omega que permanecen en perfecta sincronía con el universo perfecto y comenzamos a absorber chi de la tierra a través de nuestros pies, visualizando como suben a través de los dedos de nuestros pies cinco turbinas de energía una por cada dedo, suben y suben, tibia, fémur, cadera, así por todos los huesos limpiando y quitando bloqueos que hayamos podido generar a lo largo del año. Igualmente recogeremos energía celeste por los dedos de nuestras manos, distribuyéndola por nuestro cuerpo de

manera semejante al chi terrestre, lo que además purifica y fortalece nuestro sistema óseo.

Finalizaremos después de unos minutos cantando el mantra Oommmm!, percibiendo la vibración que se forma en nuestro cráneo.

## **5ª-Técnica**

Por fin llegamos al crudo invierno: trabajaremos el canal renal, quinto ejercicio perteneciente a esta serie, además de los riñones otras partes de nuestro cuerpo que se ven afectadas por este canal son: Oído, orejas, dientes, huesos médula, y el sistema nervioso.

-Las virtudes a potenciar: seguridad, coraje, valentía y fuerza de voluntad.

-La debilidades de las que nos debemos disociar: Miedos e inseguridad de nosotros mismos principalmente.

-Durante esta época del año comeremos con un punto más de sal y como el arquetipo de estas fechas es el agua, comenzaremos el día desayunando como primer alimento del día un trago, 100 centímetros cúbicos aproximadamente, de agua de mar embotellada. Igualmente potencia en estas fechas la alcalinización de tu PH sanguíneo con los métodos anteriormente descritos. Come guie, mantequilla purificada, que fortalece nuestro sistema óseo.

-Como sonido curativo del canal del riñón el ruido del viento, uuuooooohhh!, mientras expulsamos la toxemia acumulada en este canal empujando con nuestras manos del vientre hacia la tierra. O practicando el sonido raíz Baaammmmm!

Practicar en esta estación técnica más Yin, más sutiles y menos físicas, existe una gran variedad, muchas explicadas en este libro y otras que si te interesan deberás buscar e indagar sobre ellas como:

-La práctica del caldero o en su defecto permanecer unos instantes en la posición del supremo infinito, con cualquiera de las dos podemos visualizar como observemos, energía blanca, salud física o energía violeta, salud mental, de la estrella polar para lo cual solo es necesario que te abras y muestres tu intención.

-Medita pausadamente siguiendo en tu cuerpo la órbita micro-cósmica de tu cuerpo de luz o la órbita macro cósmica.

-Evita que se densifique el cuerpo calloso de tu cerebro y equilibra tus energías yin-yan con la respiración de las nueve rondas.

-Como estamos en la parte del año que debemos mimarnos y cuidarnos, respira mientras te acaricias y masajeas los resonadores 1 de riñón situados en el centro de las plantas de tus pies detrás de la almohadilla delantera o los 8 del maestro corazón, chacra unificado, situados en el centro de las palmas de tus manos entre los metacarpos pertenecientes a los dedos corazón y anular, que te liberaran de procesos ansiosos estresantes y obsesivos.

-Balancea tu cadera adelante y atrás por las mañanas ejercitando el músculo perineo, músculo excretor de energía, para evitar pérdidas de chi absurdas. Chi que has podido recoger la noche anterior con la práctica de los tres ejercicios o técnica para recoger energía.



-5ªPráctica se resuelve como siempre respirando únicamente por la nariz, a no ser que lo hagas emitiendo los sonidos propuestos con tu exhalación y comenzando como en el ejercicio del hígado, 1º y cuando avanzas en diagonal y llegas al final ahora llevaras tus brazos a la derecha, realizando un semicírculo al frente, mientras coges energía con tus manos llevándola hasta tu riñón derecho, a la vez pivotas tu pie izquierdo hasta que la puntera de este apunta a la derecha. Ya sabes 3, 6, 9 veces seguidas en cada

dirección, pero te aviso que este es un canal de suma importancia, ahora es el momento de mostrar esa virtud, fuerza de voluntad, implícate y practícalo con cierta asiduidad, perfectamente orientado mirando al norte.

## **-6 Armonizando nuestros canales de chi.**

Por fin llegamos al cierre de esta técnica de los cinco reinos mutantes con la práctica del ejercicio de los tres calentadores, ejercicio que armoniza todo nuestro sistema glandular a la vez que carga y nutre los tres calentadores pertenecientes a la vieja energía, pero de igual efecto en la nueva energía, pero ahora con la nueva energía en la que estamos, presta especial atención a tu centro unificado.

Con esta práctica cierra la serie en caso de que realices completa la técnica de los cinco reinos mutantes, mientras tu cuerpo va girando y cambiando de orientación, 1º mirando al este, 2º hacia el sur, 3º centrados allí donde nos encontremos, 4º orientado al oeste, 5º para acabar armonizando tu esencia mirando al norte.

Esta es una gran práctica válida para cualquier época del año ya que equilibra y armoniza en nuestro centro o chacra unificado el correcto flujo energético en toda nuestra esencia. Un gran consejo, después de años de práctica, actualmente casi es el único que práctico, mientras visualizo, nombro y siento, AVATARA, yo estoy centrado y nada ni nadie puede sacarme de mi centro, observando a la vez un sol radiante, brillante, maravilloso en mi corazón, mientras canto el sonido sanador de esta armonía corporal, Ggiiiiiiiiiii.



Con las manos delante del pubis juntas en posición de rezo, mientras inspiras por la nariz, subes estás hasta tu frente, exhalas por la nariz, bajándolas a la posición de inicio, así tres respiraciones, disfrutando del flujo interno que sientes, mientras permaneces consciente en el ejercicio.



técnica, consecuentemente la completaras al dibujar el tercer gran círculo, terminando con las palmas de las manos enfrentadas a tu pubis.

### **Conozcamos ciertos aspectos sobre todo lo que es y la dualidad humana:**

-¿Dónde está la verdad? En nuestra realidad de tres dimensiones existen verdades absolutas en cuestiones como la física, la química, las matemáticas, pero en el

momento que anulamos esos muros de 3 D que hemos creado que son muchos y muy variados debido a las diversidad de culturas en la tierra, las cosas cambian. Existen diversas verdades absolutas y cualquiera de ellas demostrando tu pura intención se convierte en un camino que te llevara a Dios, por ponerle un nombre.

Todos queremos una sola verdad y realmente se puede describir de manera científica-esotérica una única verdad absoluta y es que en la formación de cada átomo en el universo esta el amor universal al cual debemos dirigirnos todos a descubrir en nuestro interior, siempre con libre albedrío, en esta búsqueda encontraremos el amor de la familia, el amor de las personas que te ayudarán y animarán para que sigas adelante, aun así no te juzgues ni te critiques por no llevar a cabo las pautas que te indique otro ser humano, como el que escribe este libro, ya que cada uno tenemos nuestras propias condiciones, que son las que nos posibilitan acceder a la verdad.

Como consejo prueba si lo crees oportuno a seguir tu intuición y discierne por ti mismo, tu interior te proporcionara la respuesta necesaria y progresivamente hará que te enamores de la nueva energía.

No mientas, ni hables si no estás completamente seguro y convencido de lo que estás diciendo, ni prometas si no estás seguro de que llevarás a cabo dicha verdad, esto ensucia tu cuerpo de luz y facilita la recogida de energías sucias, pesadas, negativas y desacordes con tu correcta evolución además provoca un gasto absurdo e inútil de la energía que más adelante durante el transcurso del día puede resultarte muy útil y necesaria.

Cocrea siempre que puedas, “yo soy....”. Utiliza la meditación y créate una frase verdadera ocupándote de llevarla a cabo, “Yo soy HANAR, pág.215, en el enraizamiento con ARIS, pág.213, en mi ANA’LOTUS, pág.318”, por ejemplo. Con esta frase estas reconociéndote como uno con todo lo que es, te creas un escudo protector y un anclaje a lady Gaia que te permitirá permanecer puro durante unos instantes y que deberás utilizar siempre que la gente te moleste, te provoque o te digan que has perdido el juicio. Esto no debe afectarte lo más mínimo ya que te encuentras en pleno cambio energético terrestre y tenemos que descubrir y experimentar multitud de experiencias desconocidas por el ser humano, estos pensamientos o ideas sobre tu persona solo pueden decirte algo, ellos permanecen dormidos mientras que tú te encuentras en el proceso de despertar o despierto, lo cual irás reconociendo con el paso del tiempo.

En definitiva la verdad es el atributo que posee el ser humano gracias al cual nos encaminamos por el sendero de la pasión, creadora de satisfacción interna que nos guía por el camino espiritual, favoreciendo nuestro enriquecimiento personal y que además nos sienta tan bien, satisfacción plena.

Quiero comunicaros que este proceso de despertar puede ser muy duro, habrá mucha gente que querrá despertar por la vía rápida y posiblemente la vida los pondrá a un lado de una manera u otra, debido a que no es su momento y las exigencias en este proceso son muchas y difíciles de aceptar. De todas las maneras es muy



importante que esta oración la sientas asiduamente, que te la creas, que la quieras.

Como muestra que mejor que otro botón, esta frase me la cree durante mi andadura, en el mismo momento que conocí los cristales. Es propia y la considero una actitud inmejorable a imprimir en nuestra esencia:

YO SOY PRADNA, DE ELEXIER, EN MI LOTUS, págs. 219,319, 215.

En el transcurso de este nivel fórmate una frase que recuerdes fácilmente, utilizándola habitual y asiduamente en cualquier momento de tu día, repítela verbal o mentalmente una y otra vez, creyendo firmemente en el decreto que quieras crear, permaneciendo atento a las indicaciones que te irá dando la vida.

### **- Comprende tu dualidad:**

Tenemos una conexión directa si es nuestra intención utilizarla con el espíritu, (yo superior, conciencia universal, etc....) Algunos estamos inmersos en el aprendizaje, en la apertura de este canal. De hecho casi todas culturas del planeta han pasado largos periodos creando historias sobre lo bueno, la magia, lo tétrico, lo oscuro, esta dualidad solo es propia de 3D, del otro lado del velo esto no existe, está solo el amor de la familia a la que pertenecemos todos los seres vivos.

Para comenzar a hacernos cargo de nuestra dualidad es imprescindible responsabilizarnos de todas acciones tanto sean buenas como malas, si ya se, en estas últimas son más complicadas de reconocer nuestra responsabilidad, nos han enseñado a otorgar a otros el poder de lo malo y catastrófico que nos sucede al prójimo, yo digo debemos

responsabilizarnos y reconocer nuestros fallos por pequeños que sean teniendo la seguridad absoluta que nada malo nos puede pasar ya que todo lo que nos sucede lo hemos creado, por lo tanto se puede decir sin miedo a equivocarnos que nada malo puede sucedernos, siempre será para nuestro mejor bienestar por duro o sacrificado que pueda parecernos. No sé como definiréis vosotros estas situaciones: Putadas, barrabasadas, zalagardas, no lo sé, pero esto se denomina equilibrio de la naturaleza.

Aquí está la verdad, dentro de cada uno de nosotros hay una pieza del contexto que forma la energía universal, por eso estás leyendo esto, algo te ha estimulado para estar en esta situación y por este simple hecho estamos ayudando al planeta en su ascensión y consiguiendo la sintonía que tanto anhelamos. Si realmente desconfías del poder humano, como puedes explicar a lo largo de la historia la cantidad de dictadores que han existido que han dirigido a las masas humanas, con las palabras que les convencían de que aquello que estaban realizando era lo correcto, matar y sacrificar millones de seres humanos, si siempre o casi siempre hemos utilizado nuestro poder desde el lado oscuro, el lado fácil, el lado que menos sacrificio nos demanda.

Bendigo a aquellos de vosotros que seguís el plano que os muestra vuestra intuición que os permite decidir espiritualmente, lo cual os permite discernir lo puro de la ilusión, por otro lado solo con la pura intención de descubrir tu parte de todo lo que formas parte dentro de ti, creas una energía gracias a la cual impides a tu lado oscuro dirigir tu vida, ahora esta batalla entre la luz y la oscuridad, ofuscada está última por la falta de poder, se desarrollara en cada ser

humano de una forma, tendréis altos y bajos esto es normal. La luz aparece y cambia un cuarto oscuro, mientras que la oscuridad no tiene poder sobre la luz.

Para comenzar dirige esta pregunta al universo con la más pura intención desde lo más profundo de ti, ¿Qué necesito conocer? Estoy dispuesto a despertar y a conocer todo lo que necesito, no esperes un angelito que te susurre al oído, aunque porque no, tú sigue con tu día cotidiano y permítete obtener las intuiciones que favorezcan tu discernimiento. Permite el cambio de tu dualidad realizando el implante neutral transmitido en el primer nivel terrestre, trabajándolo desde el nivel alfa de tu cerebro y podrás observar cómo se acelera tu vida para la solución de tus problemas internos y la solución de la mejor manera posible de tus problemas externos.

Antes de pasar al siguiente punto deseo que os introduzcáis en vuestro interior, en el nivel Alfa de tu cerebro, preguntando a la perfección universal, como puede ser que con tan solo el conocimiento del 15% - 20% aprox. sobre el funcionamiento de nuestro cerebro seamos capaces de enviar por ejemplo, satélites al espacio con una trayectoria perfecta, con los cuales nos mantenemos en contacto informándonos de lo que acontece en el cosmos y en el planeta. ¿Qué debo conocer sobre el otro 85% del cerebro?, ¿Hasta dónde llega el poder humano y su capacidad mental, que me lo limita?

Trabaja con tu interior, intuye y conocerás, durante un periodo de nueve días, realiza el implante neutral cuatro veces de manera consciente y siempre que llegue a ti la idea de permanecer consciente respira percibiendo tu inhalación y exhalación, sintiendo como tu interior se llena y acoge la

luz para vaciarse e irradiar, expulsando de ti lo indeseado con la exhalación.

## 10-Pauta Ves al chacra unificado actuando en sinergia con todo:

Nuestro cuerpo está compuesto por una serie de puntos o centros energéticos conocidos por todos, llamados chakras, los cuales habéis comenzado a equilibrar y armonizar gracias a la intención que habéis demostrado comenzando el camino de la verdad y con vuestro empeño en retirar el velo del olvido. Estos centros sufren una pequeña variación debido al cambio vibratorio que está sufriendo el planeta por lo cual tenemos que variar nuestra forma de percepción hacia estos centros y nunca mejor dicho ya que debemos comenzar a percibirlos unidos todos ellos en nuestro chacra corazón o centro unificado.

Las maneras de comenzar a trabajar con ellos son muy sencillas, puedes meditar, lo básico es que te sientes con música relajante, siempre que tengas algún minuto libre, acomódate busca la posición en la que te encuentres más relajado, estira distiende tus músculos relajándolos y acomodándolos, céntrate en tu respiración disfruta de tu inhalación mientras sientes esa bola de luz en tu centro, chacra unificado situado en tu chacra corazón, como se llena de luz y como la ves brillar con tu inhalación para proseguir exhalando sintiendo como te liberas de toda toxemia acumulada, energía sucia y pesada, mientras irradias la luz desde tu centro mismo hacia el planeta Tierra, recuerda la respiración consciente siempre de manera natural y sin forzar, respirando habitualmente por la nariz si estás trabajando con tu interior o exhalando por tu boca si

pretendes dirigir la energía a otro ser vivo, pensamiento, actividad, vamos fuera de tu cuerpo de luz.

Al principio cuesta un esfuerzo, PRADNA, pág.219, ir ahí, pero con el paso del tiempo a parte que podrás sentir siempre que lo desees o necesites la intensidad de la energía en tu pecho, notar tu corazón, vivirás centrado y no te costara esfuerzo alguno ir a tu chacra unificado, acabaras integrando la percepción de tu centro sin darte cuenta haciéndolo de manera habitual, incluso llegaras a permanecer en él inconscientemente.

Esta es una labor que debemos tomar muy en serio, siempre que puedas ve, disfruta de la paz que hay en tu chacra unificado. Y no me vale decir o pensar, no soy capaz de ver de sentir mi centro, simplemente tienes que **imaginar**, imaginar es ver, es oír, es sentir, en la imaginación que dirigimos al centro de nuestro cuerpo de luz, ANA LOTUS, pág.318 está la sabiduría.

Junto con nuestra respiración consciente está nuestro poder y en nuestro chacra unificado el secreto que andamos buscando.

Hay muchas formas de sentirlo aquí tienes otras dos pero recuerda utilízalas solo de apoyo todas son el mismo perro con distinto collar o sea llegar al mismo sitio de distinta forma.

- Puedes entrar en tu interior y mantener contacto con tu yo superior: visualízate, imagínate a través de tu 3ª ojo, sentado en un sillón dorado con la inhalación, visualiza, AVATARA, dictaminando, “Yo estoy centrado y nada ni nadie puede sacarme de mi centro”, sintiendo como llenas de luz tu chacra unificado convirtiéndolo en un sol grande,

brillante, maravilloso con tu inhalación para con la exhalación ve como la irradias a tu entorno, mientras sientes, ves, imaginas, percibes, la energía de la que quieres desapegarte, EL´GHOTSA pág.218 o la que quieres crear, la acción que deseas manifestar o la sanación a realizar, cada uno debemos percibir la forma o el acto a realizar, que le resulta más sencillo de crear a nuestra esencia.

- Otra técnica en la que podemos apoyarnos es la técnica pranayama mediante el uso del 3ª ojo el cual utilizaremos para establecer un flujo energético desde el chacra unificado hacia la mente de otros individuos o sucesos, para corregir cualquier estado de ánimo que tenga que ver con la personalidad o con la actividad a tratar, mientras que si el problema o enfermedad llega al cuerpo físico se utilizará la imposición de manos, preferiblemente aunque no necesaria en su totalidad.

Una posibilidad de ejecución: Visualizamos, imaginamos, creamos, nos observamos a través del tercer ojo como si fuéramos transparentes llenos de una energía de un color, la cual transmitiremos al otro individuo por nuestro tercer ojo, hacia el suyo cuando se trate de problema mental o emocional y por nuestras manos cuando el problema sea físico, sobre la zona del cuerpo que percibas necesaria. De todas las maneras imponle las manos si es que te encuentras con él y siente que es lo realmente apropiado a proporcionarle, si por el contrario no te encuentras en su compañía, medita visualizándolo sonriendo, percibiendo y acogiendo el flujo energético que le envías. La forma de visualizar la energía puede ser mediante un color:

-Azul: para aportar la justicia en su máxima expresión o el poder de la familia para comprender, decidir y decir.

-Amarillo: necesita luz para discernir correctamente.

-Rosa: Para superar este cúmulo de circunstancias es necesario el amor.

-Blanca: cuando el individuo está falto de armonía y paz.

-Verde: Trabajar con la salud del ser es lo básico.

-Naranja: Si el problema ha llegado por falta de entendimiento o comprensión.

-Violeta: cuando es necesario el cambio en hábitos o en su actitud hacia el suceso a solucionar.

No es necesario saber cuál es el problema del paciente, pregunta a Dios o energía universal: ¿Que necesito saber con respecto a fulanito? sentirás el flujo vibratorio sintiendo un color determinado, el cual aplicarás inmediatamente sobre el paciente conociendo inmediatamente su problema que no tiene porque ser el que él se piensa, ya que estamos aprendiendo a desenvolvernos en un mundo ínter dimensional y aprendiendo a trabajar con medicina complementaria.

Pero repetiré una y un millón de veces, no me creáis, no es necesario aprender las frases tal y como te las escribo, créalas a tus necesidades de cada momento, utiliza esta información simplemente como apoyo para aprender la disparidad en tu entorno. Está llegando algo muy grande, la nueva energía se manifiesta como casi nunca antes en la

historia del planeta. Solo desde nuestro centro podemos descubrir la luz, ANA pág.316, de cada evento que vivamos.

Los cambios que se van a producir en tu cuerpo de luz, podrás sentirlos con distintos matices en tu cuerpo físico como cambios de temperatura, tensión en el cuello, que tu presión sanguínea varíe pero no te asustes estos cambios son parte de la transmutación, tu frecuencia se está elevando inexorablemente, facilitándote el ir liberándote definitivamente de tu ego.

Pero sobre todo recuerda, no te olvides de conectarte con la tierra siempre que te sea posible mediante la intención, trazado y visualización del cristal Aris pág. 213, visualizando y sintiendo tus zapatos energéticos si te es posible, imagínate siempre que entres en meditación que portas los zapatos energéticos, créalos a tu gusto o imagina que llevas un calzado con el que te sientas a gusto y realmente cómodo en tu vida real.

Ya sé que es difícil controlar tus pensamientos pero por favor haz lo posible por salirte del pensamiento colectivo, deja de comportarte como una res dentro de su rebaño, aun así debes actuar siempre de forma justa y cabal. Reconoce de vez en cuando a tus células mediante el mensaje “Kodoish, kodoish, kodoish, Adonai’Tsebayoth”. Habla interiormente en el lenguaje de la luz, visualiza o siente como puedas tu tetraedro estelar e infórmale con la frase: “Ehyeh asher ehyeh, ehyeh asher ehyeh, ehyeh asher ehyeh, Soam”. Obtendrás la fusión parcial con la energía suprema, aunque tu cuerpo de luz ya se expande en todas las direcciones, tu cuerpo físico no se encuentra preparado para la fusión completa. No obstante, te pido



que aunque vivas situaciones físicas que no alcances a comprender, confía, tu cuerpo físico necesita adaptarse al cambio que estás viviendo.

Presta atención a tu despertar, que puede haber más importante que el recuerdo de tu alma, refiriéndome a tu existencia y los conocimientos que esta haya podido ir adquiriendo, retira el velo del olvido. Estas despertando, por lo cual yo te pregunto, ¿estás dispuesto a vivir como un ser humano divino perfecto, aunque permanezcas rodeado de gente completamente dormida? Si es así y así lo creo deberás dejar de valorar y comenzar a sentir, es la forma de expresión de la nueva energía el lenguaje humano es muy limitado para esta vibración.

Durante otro periodo de al menos 9 días dirige tu atención a tu divinidad ves a tu centro con AVATARA y pasa minutos en silenciosa contemplación no pienses en lo que te falta, disfruta de lo que eres y tienes, mientras te visualizas y decretas actuando en sinergia con TODO.

### **-Nos adentramos a lo básico del despertar:**

Ahora es necesario activar la profunda sintonía que todo ser humano tiene con la energía terrestre, fusionándola a través tuyo con la energía de la fuente divina, universal, del todo, ponerle el nombre que más os guste. En resumen poner vuestra pura intención en canalizar la energía divina hacia el centro de lady Gaia, siempre que esta idea fluya por vuestra mente entrar en vuestra respiración consciente e imaginar, visualizar, sentir, como quiera que sea que canalizáis esta energía hacia la madre tierra aunque

sean solo dos respiraciones. Como todo en esta vida, esto es cuestión de práctica, os aseguro que si no os presionáis, demostráis propósito, calma y tranquilidad, acabaréis sintiéndola claramente y disfrutareis cada respiración que dediquéis a esta labor, la cual se manifestará en vuestro día a día proporcionándoos salud, OSAM pág.317, fuerza de creación, JAWES pág.320, abundancia, RUNA pág. 318, en todos los aspectos de tu vida, luz, ANA pág.316, y un profundo amor, ELEXIER PÁG.319, por todo lo que es. Y digo lo de siempre no me creáis probad y discernir donde está la verdad.

A lo largo de esta pauta os estoy comentado que debemos movernos hacia nuestro chacra unificado, ahora quiero comentaros que para que este se fusione y armonice con el universo, es necesario contactarlo por arriba, alfa y por abajo, omega, con la esencia universal mediante la apertura de nuestros chacras alfa y omega lo cual llevaremos a cabo con la simple intención, decreta “Mis chacras Alfa y Omega se encuentran abiertos, como portales del canal de luz que yo soy y a plena disposición universal”, con el mudra para la apertura del merkaba o canal de ascensión, con el de la intención en tus manos incluso con la técnica de los tres dedos.

De esta forma conseguirás visualizar, escuchar, oler, sentir, etc....cosas inexplicables para el conocimiento humano. Sí, siempre igual, siempre lo mismo y aun así sabiendo lo poco que se, yo probaría. Una posibilidad es verte cuando por ejemplo caminas por la calle, en el centro de una enorme columna de luz azul dorada sintonizando al padre universo con la madre Gaia a través de tu chacra

unificado tratando de llevar nuestra respiración consciente, inhalas te cargas de luz, exhalas irradias la luz, mientras observas o sientes o ambas, el flujo interno de dicha energía, ahí está el secreto, en nuestro centro con nuestra respiración consciente, está es la medicina que nuestro cuerpo de luz, ANA´LOTUS pág. 318 requiere, es mucho más sencilla que un valium, (risas).

Alguna otra parte de esta medicina se basa en nuestra sonrisa, sonrío siempre que puedas, transmitiendo la felicidad a tu entorno, disfruta de todas tus acciones y sucesos, por duros que estos puedan resultar trata de no borrar la sonrisa de tu cara procurando sentirte satisfecho contigo mismo, todo es apropiado por duro y complejo que esto te pueda parecer.

De hecho la combinación de la sonrisa, portadora de gran cantidad de propiedades medicinales que más adelante comentare \*, con un transcurrir por la vida erguido siempre con la vista dirigida al frente, lo cual nos proporciona la atención necesaria a nuestro entorno y nos permite llevar habitualmente nuestra columna recta, mientras permaneces consciente respirando, esta sencillez provoca la posesión de un cuerpo de luz brillante y altamente capacitado, a la adquisición de los elementales necesarios para la ascensión de nuestra alma.

\*La sonrisa, recetada por los más altos investigadores y científicos nos proporciona un aumento de endorfinas las cuales apaciguan el dolor físico, mejora la calidad del sueño al segregar serótina, retrasa nuestro envejecimiento por el aumento de dopaminas que facilita la comunicación neuronal, regula la presión arterial y nuestro sistema inmunológico, regula la ansiedad y el stress. En resumen,

puedo prometeros que vuestro entorno variara drásticamente si sonreís lo más frecuentemente que os sea posible y levantáis la mirada pudiendo así permanecer atentos a vuestro entorno y evitando problemas en cervicales, ya que generalmente caminamos mirando el suelo.

Todo esto que te he comentado también es básico en la sintonización con vuestro cuerpo de luz, ANA'LOTUS pág.318, prestando así un nivel más elevado de atención y concentración.

### 11ª- Pauta - Reconocimiento de los cristales en las puntas de los dedos:

#### + Mudras



**-1. Dedo pulgar:** representa al elemento fuego y su cometido energético es equilibrar las energías del cuerpo nutriendo cuando debe alimentarse y destruyendo cuando debe eliminarse. Además en él reside nuestra conciencia divina. Vibra con el chacra corona, facilita la unificación con cualquier otra energía.

**-2. Dedo índice:** representa al elemento aire y su cometido es proveernos de la capacidad de crear y de pensar. Este dedo nos trae las inspiraciones divinas. En él radican nuestros diferentes estados de ánimo. Tiene asignado el quinto chacra, alojado en la garganta.

**-3. Dedo corazón:** representa al elemento éter y su cometido es proveernos de la energía necesaria para actuar y vivir en armonía con el mundo espiritual que tienes a tu alcance. Tiene asignado el cuarto chacra o chacra unificado, corazón.

**-4. Dedo anular:** representa al elemento tierra y su cometido es proveernos de la fuerza necesaria para defendernos y luchar por lo que es nuestro, así como del equilibrio interior para afrontar cualquier situación. Tiene asignado el primer chacra, representa nuestra raíz con el planeta tierra, situado entre el escroto y el ano en los hombres, entre el ano y la vagina en las mujeres.

**-5. Dedo meñique:** representa al elemento agua y su cometido es proveernos de la posibilidad de interactuar con otros seres humanos en la sociedad. Es el que nos permite relacionarnos correctamente. Se encarga de trabajar nuestras emociones. Tiene asignado el segundo chacra, chacra sexual situado en el pubis.

Recordemos el chacra unificado, las asignaciones de los chacras comentadas, tienen que ver más con la emoción a tratar en cada uno de ellos, para obtener y facilitar la unificación de todos ellos en nuestro centro.

Como seres divinos que somos, cuando venimos a la tierra nos encarnamos con diversas propiedades en nuestro ser, una de ellas consiste en la disposición de las yemas de los dedos a canalizar y transferir determinadas frecuencias:

**-Dedos pulgares** vibran con la conciencia divina y forman la 1ª parte en la unificación de las energías en el nuevo consciente, reconoce la energía del nuevo

consciente en tu pulgar, respira y siente, visualizando LOTUS pág.215, en él.

**-Dedo índice de la mano izquierda,** la sanación mediante la visualización y transmisión del cristal OSAM pág.317 con todo aquello con lo que entre en contacto. Acaricia la séptima vértebra cervical, mientras te mantienes consciente gracias a tu respiración y visualiza, nombra y distribuye OSAM por toda tu esencia al completo.

**-Dedo índice y corazón mano derecha,** Dedo índice y corazón mano derecha, entregan el amor puro con ELEXIER pág.301.

**-Dedo corazón mano iza.,** transfiere paz mediante cristal TARA'DOS

**-Dedo anular mano iza.,** canaliza EL'GOTSHA pág. 218, muy útil en contracturas a nivel físico y bloqueos a nivel mental-espiritual, mientras ejerces un leve movimiento y desapega con la punta de este dedo de derecha izquierda en la zona a tratar.

**-Dedo anular mano dcha.,** llena de fuerza visualiza y respira conscientemente el cristal PRADNA pág. 219, este junto con el índice y corazón en combinación con el pulgar, realizando unos leves pellizcos o masajes en donde desees, posees la capacidad de transmitir la fuerza del amor incondicional divino o supremo.

**-Nuestros dedos meñiques** contienen el carácter divino de nuestra conexión ESCHA'TA pág.319, y canalizan la energía apropiada en cada momento, recordar apropiada no deseada, además junto con los dedos pulgares unifican las energías en la ida y venida de estás, con la unión de la punta de este con la yema

del pulgar, realízala conscientemente 3 respiraciones y agradece esta unificación, AN'ANASHA. pág.213, siente la fusión de tu nuevo consciente con el del revolucionario para la energía del nuevo tiempo Jesús el Cristo. pág.320.

Coloca mentalmente sobre las yemas de tus dedos estos cristales y coloca tus manos sobre ti, un buen momento es cuando te acuestas o en un momento de reposo y sobre otras personas o seres vivos, plantas o animales de compañía por ejemplo, permitiendo el paso de dichas energías a través de las puntas de tu dedos mientras visualizas y nombras mentalmente, si es que no te apetece dar la nota, el cristal en cuestión, sentirás, te imaginaras, intuirás si dicho ser necesita alguna de estas energías y por la zona del cuerpo que es beneficioso que se la entregues.

Simplemente deseo que comprendas que el trabajo con los cristales a través de las yemas de tus dedos o del cristal que sientas apropiado a través del centro de la palma de tu mano donde se encuentra un resonador perteneciente al canal del corazón y que te sintoniza automáticamente con este, tiene más poder que la mayoría de los tratamientos médicos y que un millón de horas de tu tiempo hablando. Por lo que te pido que no esperes a ponerte malo, ni ha sentirte mal. Integra estas nuevas actitudes en tu ser y no necesitaras sanarte.

Igualmente continua cocreando con los cristales, te lo juro tienen un poder sobrehumano, un poder multidimensional, como siempre te digo por favor no te lo creas, prueba y decide por ti mismo, te sorprenderás.

Estamos conociendo podría decirse una nueva ciencia la cual nos exige una alta dosis de fuerza, PRADNA pág.219, de voluntad, ya sé que puedo parecer un poco cansado con la dichosa fuerza de voluntad, pero particularmente a mí me ha posibilitado encontrarme en la situación que me encuentro habitualmente y no como un trapico, que era lo que se me auguraba para el resto de mis días, trata de aplicársela a todo lo que realices e intentare no repetírtelo más para que el libro no se haga demasiado largo, por eso solicito tu máxima confianza, pura intención y propósito con esta nueva ciencia y en el trabajo con ella.

No te obsesiones en la búsqueda de información, en la lectura de un libro detrás de otro esperando encontrar un chip mágico que te haga levitar, con estas últimas palabras no quiero desprestigiar la búsqueda incansable, ni la lectura ya que la recogida de información de una manera u otra siempre puede ser de gran ayuda, confía, permanece atento y llegara a ti la información necesaria. Simplemente quiero transmitirte que todo aquello que nos comunica cualquier maestro o deidad tenemos que usarlo como apoyo y ayuda, pero nunca como una regla exacta ya que cada ser vivo es un pequeño universo y cada uno tenemos nuestra forma de despertar, de avanzar, la vida te da y transmite lo necesario para tu correcta evolución. El único ser vivo capaz de indicarte el camino en tu despertar eres tú mismo, tu intuición te indicara como proceder en cada situación para tu más correcto bienestar y el de todo lo que es. Estamos tan anclados y enraizados en las 3 dimensiones, que somos incapaces de observar lo que pasa en nuestro interior y en su centro mismo.



-¿Cómo?

No te presiones, no te obsesiones, ten paciencia visualiza a menudo el cristal HANAR pág.215, generándote paciencia y dentro de este estado mental observa todo lo que acontece a tu alrededor. Preguntar a Dios, Buda, Ala o al universo perfecto o a la conciencia suprema o a la energía divina, es igual todo es lo mismo. ¿Que necesito saber?, ¿Cómo debo actuar en este caso? y confía sigue ocupándote de lo que tu creas necesario en cada momento, siempre de una forma noble y cabal con el puro amor hacia todo como estandarte y la vida te ira mostrando el sendero que debes seguir. Confía todo se desarrollará en constante equilibrio. Para que tu entorno funcione correctamente lo primero que debe estar bien eres tú mismo. Ocúpate de tu más profundo bienestar de forma humilde, SAVIER pág.219, sin perjudicar intencionadamente a nada ni a nadie, podrás observar el cambio en tu vida poco a poco y de forma inexplicable.

¿Qué podemos hacer con las puntas de los dedos aparte de sanar? Gracias a estos nos permitimos entrar en un nivel más profundo, en tus pautas de relajación o de meditación.

### Mudras de luz

Los mudras de luz es una técnica de meditación y oración muy efectiva, que se enriquece normalmente con la práctica y con el uso, permitiéndonos iluminar nuestro cuerpo de luz, ANA LOTUS pág.318 y armonizar nuestros distintos cuerpos sintonizándonos así con nuestra divinidad interior, con esta serie de mudras recrearas la paz y tranquilidad internas, esta serie de mudras empezó a enseñarse en centros penitenciarios, hospitales, colegios por la calma y bienestar que produce, observándose

gratamente las garantías que producía en muchos de los que lo practicaban.

Se pueden realizar por separado cuando lo crearnos oportuno o uno detrás de otro en cadena que es lo conveniente.

## Ejecución

## Decreto



### 1º- “Yo soy luz”.

Palmas de las manos hacia arriba derecha por debajo de la izquierda, dedos pulgar e índice de ambas manos unidos por las yemas formando un círculo, la unificación o el también llamado mudra de la intención.

Únelos formando o unificando el símbolo infinito.

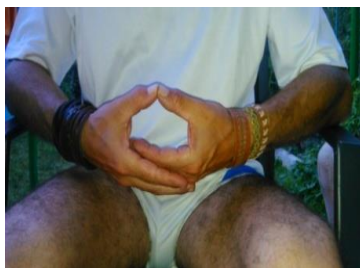
- Mientras lo realizas visualiza ANA pág.316, decretando siempre de manera consciente, Yo soy ANA o en su defecto, yo soy la luz.



## 2º “Yo soy vida”.

Mano dcha. Sobre ida, formando un cuenco sobre nuestro regazo.

- Este particularmente lo realizo habitualmente como si fuera el



mudra de la abundancia, con las yemas de los pulgares unidas por la comodidad que me supone sin cambiar palmas de posición, atrayendo abundancia a todos los diferentes aspectos de mi vida.

-Mientras lo haces visualiza RUNA pág.318, decretando: Yo soy la vida.



## 3º- “Yo soy amor”.

Palmas de las manos separadas sobre el pecho a ambos lados del corazón.

-Está claro, ELEXIER pág. 319, es lo suyo, visualízalo colocándolo entre las dos manos sobre visualízalo sobre el corazón, nombrándolo, siempre consciente de tu respiración: Yo soy amor.



#### 4º-“Yo soy belleza”.

Puños sobre el pecho con las manos en la misma posición que en el anterior mudra.

- Decreta: Yo soy LOTUS pág. 215, mientras lo visualizas, o yo soy la belleza, no es que te hagas más guapo si no que te desenvuelves de una forma más bella y sutil en tu día cotidiano.



#### 5º-“Yo soy dulce verdad”.

Puntas de los dedos de ambas manos sobre los labios.

-Puedes hacerlo visualizando OMAR TA SATT o SAVIER págs.217 y 219, dite mentalmente: Yo soy la verdad.



#### 6º-“Yo solo veo lo iluminado”.

Puntas de los dedos sobre los ojos.

-Particularmente, yo lo realizo con el cristal RADA'SO'AM pág. 315, decretando mental o verbalmente: Yo solo veo lo

iluminado.



7º-“Yo soy mis alegres  
pensamientos”.

Punta de los dedos sobre la frente.

-Visualiza mientras lo haces MOHA´RA, si lo consideras oportuno o pon el cristal que llegue a ti en esos momentos, esto lo harás con toda esta serie de mudras, pon siempre el que intuyas en la realización de cada uno de ellos y decretarás: Yo soy mis alegres pensamientos.



8º-“Yo los junto en uno solo”.

Manos unidas en posición de oración en el centro de la frente.

- Yo lo hago con el cristal que me viene a la mente en cada ocasión y me repito la frase: Los junto todos en uno, normalmente con el cristal TEAS o LOTUS págs.215.



9º-“Ofreciéndoselos como mi  
regalo a Dios”.

Extendemos brazos en forma de candelabro con las palmas de las manos enfocadas al universo.

-Siente la energía que ofreces, DON´ADAS por ejemplo mientras dictamino: Ofreciéndolos como mi regalo a Dios.



10º-"Mi voluntad y la tuya son la misma".

Manos en posición de oración bajo la barbilla.

-Decreta mientras visualizas TEAS, pag.215, o bien puedes recitar la frase: "Amin nora de san", mi voluntad y la tuya son una.



11º"Yo vivo desde mi corazón".

Mano derecha, sobre izquierda en el corazón, mientras sientes el flujo que irradia éste.

-Imagina AVATARA en tu chakra unificado, diciéndote a ti mismo: Yo vivo desde mi corazón.



12"Y le doy todo mi amor al mundo".

Enfocando las palmas de las manos al frente, con los brazos a los costados, expresando ofrecimiento.

-Ofreces AN'ANASHA pág.213, a todo lo que es, desde tu centro mismo.

La realización de esta cadena de mudras dura unos minutos, los que tu estimes oportunos, puede ser entre 4 y 8 minutos, **ves pasando de mudra a mudra con tu respiración consciente, \*, emitiendo un pequeño e imperceptible balanceo con tu cabeza, casi imperceptible, más bien mental, inspiras y asciendes ligeramente la cabeza, espiras y la bajas sutilmente, cocreando mientras visualizas el mejor cristal a tu entendimiento** y no te puedes figurar sus beneficios, si te apetece pruébalos **sin\_esperar nada a cambio\_y** sin presionarte en la obtención de resultados, no me creas pruébalos tu porfa!

\* Cuando realicemos la respiración consciente, debemos habituarnos a llevar este pequeño balanceo, activando así una de las tres bombas de energía situada en los occipitales, permitiendo así el correcto flujo de está. Las otras dos según la ciencia oriental, están ubicadas en el coxis-perineo y en los cuboides de los pies, balancea estas tres zonas del cuerpo siempre que te sea posible y te aseguro que te facilitaran claridad mental entre otras cosas, debida al correcto fluir de tu energía.

Con respecto a lo subrayado, en segundo lugar, decir que en nuestro desarrollo hemos aprendido a trabajar esperando un resultado, yo te invito a trabajar con la luz sin esperar nada, todo llega te lo prometo. Estar en sintonía con la frecuencia divina permite que todo se desarrolle de la manera más apropiada para ti viéndose reflejado en tu familia, entorno y así progresivamente.

Nota: cuando realices cualquier mudra no te ciñas al cristal que te indico, si sientes cualquier otro trabaja con él, ya pesado, pero recuerda que cada ser necesitamos mejorar en distintos aspectos, el que tú percibas en tu estado mental es el apropiado para ti en esos momentos.

#### OTROS MUDRAS:

##### HAKINI



Mucha gente realiza inconscientemente este mudra cuando está pensando en algo, o simplemente cuando está descansando. Lo que no saben es que están haciendo un



mudra de los más poderosos para aprovechar la energía y el poder que existe en nuestro sexto chacra, o también llamado tradicionalmente “tercer ojo”. Realizar este mudra durante unos minutos todos los días puede ayudarnos a equilibrar la energía de este centro de poder y todo lo que conlleva.

### Propiedades:

Seguro que si te paras a pensar un poco vas a descubrir que este mudra ya lo habías realizado antes en algún momento. Quizá mientras escuchabas a alguien, quizá mientras pensabas. A lo mejor no era exactamente igual, pero sí muy parecido. A partir de ahora ya sabes que es un mudra muy poderoso cuya función principal es concentrar tu energía y ayudarte a que tus deseos se hagan realidad. Además también es muy útil en casos de confusión o desesperación, puesto que nos ayuda a despejar la mente y clarificar nuestras ideas y sentimientos.

### Ejecución:

Para realizar correctamente este sencillo mudra sólo tienes que juntar las yemas de todos los dedos de tus manos tal y como se te indica en la foto.

Si deseas utilizarlo como herramienta para conseguir tus deseos, lo que debes hacer es proyectar una imagen mental de lo que deseas mientras realizas este mudra. Haz la petición tantas veces como desees. Te recomiendo fluir con las energías mientras lo realizas, puedes lanzar el decreto, yo soy clarividente mientras visualizas JAWES pág.320.

Dentro de nuestras ajetreadas vidas, disponemos de tiempo en cualquier momento, de hecho este mudra lo práctico siempre que voy al baño a sentarme en el trono, no en el dorado no, el mío es blanco. Cuando vayas a realizar tus necesidades mayores practicar este mudra o el USHAS, te facilitaran dicha labor.

Además podemos evitar pérdidas absurdas de energía al orinar, ya que al mear si no hemos generado energía anteriormente, podemos perder pequeñas dosis de energía de vida, almacenada en nuestros riñones. Si quieres evitar estas pérdidas, no exhales mientras orines, inhala y mientras meas, reten la respiración y si además castañeteas los dientes mientras efectúas esta operación fortaleces tu sistema dental.

Ya sé que puede parecer absurdas ambas operaciones, pero es medicina china, por probarlo no hay nada que perder y quien sabe lo que puedes ganar, a lo mejor vas evitando alguna visita al odontólogo.

### PUSH PAPUTA



La felicidad no es algo que nos venga desde fuera, sino más bien todo lo contrario. La verdadera felicidad es algo que se emana desde nuestro interior hacia el exterior proyectando fuera todo lo que ocurre dentro de nosotros.

Este mudra te ayuda a abrir tus pensamientos a la felicidad, a la energía de vida y a todos los milagros que tiene la vida preparados para ti.

### Propiedades

Este es un mudra que puede hacer verdaderos milagros en tu vida si eres constante y lo aplicas a menudo. Al principio puede que te sientas un poco inquieto al realizarlo, porque el ser humano está lleno de miedos y dudas que le van cerrando las puertas de su verdadero poder interior.

Este mudra es de apertura, con las manos estiradas como si estuviéramos esperando que nos dieran algún regalo. Por ello al principio es posible, sobre todo si somos personas desconfiadas, que nos cueste hacerlo. Pero si nos aplicamos y somos constantes, pronto empezaremos a ver los milagros que buscamos en nuestra vida.

Este mudra puede ayudarte a conseguir todo lo que necesitas en tu vida y en todos los ámbitos de la misma; desde lo más material hasta lo más espiritual.

### Ejecución

Este mudra requiere que lo ejecutes con las dos manos como se indica en la foto. Con las manos apoyadas en tus piernas mientras permaneces correctamente sentado,

recuerda poner la espalda recta y estirada, respíralo conscientemente decretando yo soy PUSH PAPUTA a la vez que lo ejecutas, poniendo las palmas de tus manos hacia arriba enfocadas al universo, como si esperaras que te fueran a dar algo. Los dedos deben estar juntos y muy relajados. Si a la vez que lo realizas visualizas OMAR'TA'SATT pág.217, el universo comprende que estas encantado y ofreciendo la bienvenida a los diversos aspectos que puedas necesitar en tu vida.

### USHAS



Este es un mudra que solo con verlo nos aporta una gran paz. Va dirigido directamente a todo lo relacionado con nuestro segundo chacra, un chacra que siempre suele estar bastante revuelto en muchas ocasiones. Así sus propiedades abarcan desde nuestras relaciones sociales a nuestras relaciones sexuales. Realizar este mudra durante unos minutos todos los días puede ayudarnos a equilibrar la energía de nuestro centro de poder o chacra unificado.

### Propiedades

Sin embargo, y a pesar de que aparenta ofrecernos una gran paz, el Ushas tiene como finalidad la revitalización de la energía de nuestro cuerpo y en concreto del chacra al que está asociado. Es por esto que resulta ideal para cuando nos sentimos dormidos, pesados y sin fuerzas. También para cuando vamos a hablar en público o mantener algún tipo de relación social que nos pueda provocar estrés o apatía. Sería ideal realizarlo justo en el momento en el que nos levantamos por la mañana. De hecho su nombre significa “amanecer”. Así nos ayudaría a salir de casa con el sistema energético equilibrado para enfrentarnos al día con éxito y mayor facilidad.

### Ejecución

El mudra lo realizarás cuando creas que lo necesitas o todas las mañanas al levantarte. Si lo vas a realizar por las mañanas dedícale 4 minutos. Si lo vas a realizar para un momento concreto realízalo todo el tiempo que consideres necesario, por ejemplo tomando una caña o refresco en una terraza con los amigos, mientras los demás conversan, tu permaneces atento a la conversación mientras respiras conscientemente a la vez que lo realizas y lo nombras mentalmente en forma de mantra, clarifica tu estado emocional y mental, permitiéndote intervenir en la conversación de manera consecuente en el momento apropiado o a lo mejor te ayuda a permanecer callado, que es lo oportuno en muchos momentos.

Es importante tener en cuenta que como también es un mudra relacionado con los órganos sexuales debe

hacerse diferente en el hombre que en la mujer. El hombre debe cruzar los dedos de manera que el pulgar derecho quede sobre el izquierdo, mientras que las mujeres deben cruzar los dedos de manera que el pulgar izquierdo quede sobre el derecho.

Te recomiendo que lo acompañes de algún tipo de meditación de energetización y equilibrio de la energía o dejándote sentir el cristal necesario, OM TAT SAT o PRADNA PÁG.218 o 219 por ejemplo, plasmándolo y sintiéndolo en tu interior.

## 12 -Pauta

## MANTRAS

Otro ejercicio muy práctico, útil y poco costoso de realizar siendo así útil en nuestra ajetreada vida diaria, con el que podemos declarar nuestra intención pura a la fuente divina, para obtener lo más apropiado en nuestro despertar y consecuente desarrollo espiritual, son los Mantras.

**Mantra es:** La repetición de una sílaba o palabra, su beneficio directo es que traban la mente y mientras se recita no se piensa en nada permitiendo así la armonización de glándulas, órganos y los distintos sistemas corporales, emocionales mentales, etc..., ejemplos:

-La vocal aaaa: despierta nuestros chacras pulmonares favoreciendo el desarrollo de la conciencia y nos facilita los recuerdos de vidas pasadas.

-La vocal eeee: hace vibrar la glándula tiroides, energía vital de la laringe favoreciéndote en la clariaudiencia.

-La vocal iiiiii. Hace vibrar la glándula pituitaria y pineal, vibra tu cabeza y favorece la clarividencia.

-La vocal oooo: vibra con nuestro centro cardiaco es la energía vital del corazón favoreciendo nuestra intuición.

-Las consonantes mmmm y ssssss:

La M -repitiéndola hacia adentro con los labios cerrados, dirigiendo la atención a la cabeza hace resonar el cráneo, permitiendo sobre oxigenarse y respirar a nuestro cerebro.

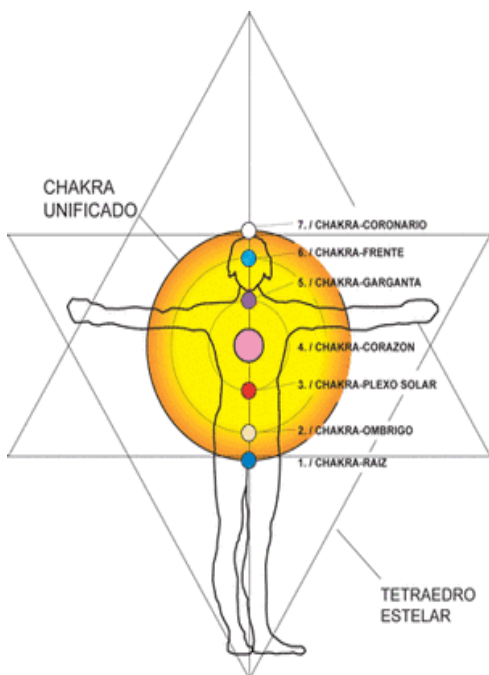
La S -con labios casi cerrados simulando al viento, facilita nuestro desarrollo espiritual, potenciando nuestra capacidad intuitiva.

Recordar, es necesario mostrar nuestra intención clara, absoluta y pura sobre nuestras solicitudes a la fuente divina de una manera u otra tanto mantras, mudras, cocrear representan un beneficio personal que afecta al todo y que resultan muy útiles si tienes una vida en la cual no dispones de tiempo material, ya que se pueden realizar en cualquier momento, cuando vas caminando, si estás trabajando, mientras esperas al autobús o en la consulta del doctor, etc.

### -13ª Pauta Características de nuestro cuerpo de luz

#### -Chakra Unificado

Además de nuestro centro este dibujo nos ayuda a conocer y a ayudarnos a percibir nuestro tetraedro estelar.

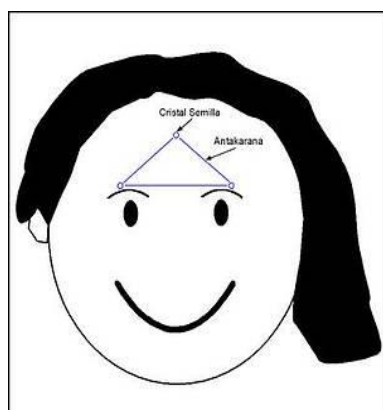


Aquí tenemos una explicación sencilla de todos nuestros centros de energía los cuales en esta era pasan a unificarse en nuestro chakra corazón, sin perder ni su comprensión holística, ni sus capacidades individuales.

Refiriéndome al conjunto de chakras o centros energéticos que poseemos, se puede hallar cierta similitud con cualquiera de las galaxias de nuestro universo, encontrándose aquí nuestra semejanza con todo lo que es.

Antakarana o 3º ojo

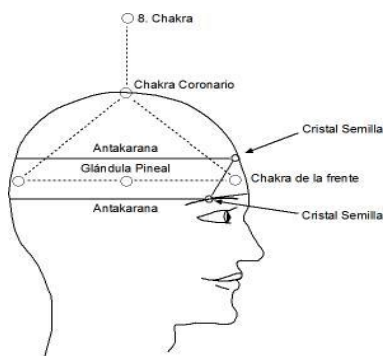
Visto de frente.



El portal del Antakarana es un triángulo sobre nuestra frente, delimitado por tres cristales semilla, situados el superior en el centro de la frente y los otros dos en el centro de las cejas.



## Antakarana y portal de ascensión Visto de costado.



El Antakarana conecta la glándula pineal con la pituitaria o chakra coronario el cual nos conecta con el chakra alfa, que puedes fusionar en perfecta sincronía con la energía universal.

¡Este es un dibujo simplificado y como acabo de comentar sirve para la comprensión!

Los llamados cristales semilla situados en el centro de las cejas y centro de la frente forman nuestro 3º ojo, chakra frontal o en chikung vaso creador 14 que junto con su homónimo situado en la parte trasera del cráneo y la fontanela, parte superior de la cabeza, vaso gobernador 15 o chakra coronario forman otro triángulo que nos facilitan la conexión con otros planos a través de las glándulas pineal y pituitaria.

### **-Expresiones de la veracidad:**

(Utiliza el lenguaje de la luz siempre que te sea posible), con esto te quiero decir que cuando das la bienvenida a alguien no hace falta que le digas Omar ta satt, puedes sentir ese cristal mentalmente mientras saludas o acoges a alguien, no obstante ves utilizando este lenguaje, bien mentalmente, en meditaciones, momentos de relax, cuando te venga bien, de momento no vayas por la calle cantando mantras. ¡Ya

que en los tiempos que corren fácilmente puedes acabar dando la nota!

- **Kodoish, kodoish, kodoish Adonai'tsebayoth:** divino, divino, divino es el señor de las entidades celestiales. Siempre que ocurra un suceso, reconoce la divinidad en el hecho con esta frase, además resulta muy adecuada antes de realizar cualquier práctica esotérica.
- **Ehyeh asher ehyeh:** yo soy el que soy. Siempre que lo recuerdes dilo mentalmente 3 veces cerrándolo cantando el mantra que te pongo a continuación So'ham, así es. Esta igualmente resulta ideal en el cierre de cualquier sesión.
- **So'ham:** yo soy Dios: Reconoce que tú llevas la esencia divina en tu interior, tú eres uno con todo lo que existe, canta este mantra mentalmente a menudo, tiene un increíble poder que iras percibiendo.
- **El shaddai:** el campo de energía magnética de Melek Metatron. Solicítalo cuando lo creas o sientas oportuno. El shaddai y yo actuamos perfectamente sincronizados, mientras visualizas MARAS pág.303. Decrétalo en el nivel alfa de tu cerebro.
- **Melek:** Rey, Entrégate y ponte a su servicio, que así sea, así es, hecho esta.

- **Metatron:** La primera proyección de la fuente divina. Poniéndote a su disposición, todo funcionara de la forma apropiada.
- **Lord Sananda:** Jesús el Cristo. Sintonízate con ESCHA'TA pág.301 todos los días si te es posible. Visualizándolo y cocrea: Yo soy escha'ta, visualizándolo mientras realizas el decreto en el nivel alfa.
- **Elohim:** Estos son los ángeles creadores, pídeles ayuda y confía. De vez en cuando o siempre que trabajes con alguna pauta de este libro, puedes solicitar su ayuda para que todo proceda para tu mejor bienestar y en el transcurso de ese día siempre que los recuerdes agradece , An'anasha, de corazón, el correcto discurrir de tu día, lo agradable que este resulta.
- **Lay-u-esh shekina:** La energía femenina de la madre divina viene a mí. Lo utilizaremos cuando percibamos y nos veamos faltos de amor, compasión, afecto.
- **Mono'dobe:** sigue adelante. Se puede utilizar como una despedida, (Qué valla bien). Mentalmente decretamos Mono'dobe.
- **A'nio heven o drach:** Eres amado inconmensurablemente.
- **Amin nora de san:** Tu voluntad y la mía son una.

Cuando te veas falto, necesitado o quieras mostrarte a tu entorno, utiliza mentalmente estas expresiones, te facilitaran el discurrir de tu día.

Este nivel de luz puede resultar altamente complejo, toda esta información la he recogido y practicado a lo largo de estos 23 años de recuperación. En el podrás cerciorarte que existen muchas técnicas, combínalas entre ellas a tu gusto, ya que hablan de lo mismo usando distintos nombres para lo mismo. Intuye aquella que necesitas, que te llame la atención y que te ayude a despertar permitiéndote reconocerte un poco mejor, por favor Mono'dobe.

## CRISTALES DE LUZ, NIVEL 2.



### RADASO'AM-ACOGIDA DE LUZ.

Medita en estado mental Alfa con este cristal presente en tu frente o tercer ojo, mientras sientes como la luz, Ana, llena tu centro y este recarga tu estructura de luz ideal, de un chi brillante y poderoso, para con tu exhalación dirigirla allí donde desees.



Puedes imaginar o visualizar de la misma manera el conjunto cristal para atraer y acoger la luz en tu esencia, para distribuirla de la forma oportuna.

-Energía de Metatron.

-Vibración N°999.



### ANA-LUZ.

Respira Ana en tu centro, irradiándola a tu entorno, llevándola allí por donde pasas, compártela y ella sola vendrá a ti, entrégala y se sentirá atraída por tu esencia. En la foto anterior esta mejor representado junto con Radaso'am.

-Energía de la gran luz cómica el arcángel Chamuel.

-Vibración Nº19.



### O'SHANA-COMPAÑERO DE LUZ.

Decreta, me olvido de los pensamientos mentales que ya no me sirven. O'shana siempre está ahí, te apoyara y te mantendrá lejos de desvaríos mentales que te impiden mantenerte centrado y completamente implicado en las obligaciones o necesidades que debas afrontar.

-Energía de Saint Germain.

-Vibración Nº6.



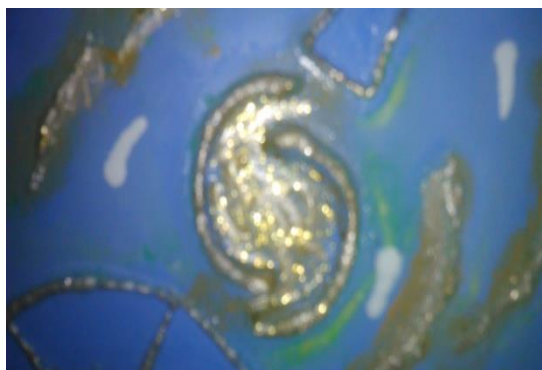
## JO'ANADAS- LA ENERGIA DE LA PIRAMIDE.

Cuelga este cristal en la habitación o en el sitio habitual de tus contactos

dimensionales y conéctate con la energía de Dios que está anclada allí. Este cristal llego a mí, lo conocí representado sin el punto azul del centro. Pero con él represento el trabajador de luz, OM'TAT'SAT, fluyendo dentro de la energía de la pirámide, JO'ANADAS.

-Energía de Sanat Kumara.

-Vibración N°12.



## OSAM-SANACION.

Es la energía sanadora, sana cualquiera de tus aspectos físicos, emocionales y mentales, haz uso de él transmitiéndoselo a aquel que lo necesite.

-Energía del ángel Rafael.

-Vibración N°24.



### RUNA- ABUNDANCIA.

Pero recuerda la abundancia llegara en relación con lo que estés dispuesto a dar. Ponte este cristal en tu cartera o allí donde desees crear abundancia. Decreta siempre que lo veas yo soy RUNA, la abundancia llena mi vida. No solo abundancia económica ya que existen otros tipos de abundancia que nos son más necesarias, recuerda el dinero ayuda, pero no lo resuelve todo.

-Energía de Seraphis Bey

-Vibra con el Nº17.



### ANA´LOTUS.

Este cristal aumenta tu frecuencia energética y te eleva, cuanto más te expandas en tu cuerpo de luz más deslumbrara tú nuevo consciente, Lotus.

-Energía de Lord Sananda.

-Vibración Nº26.





## ELEXIER-AMOR INCONDICIONAL.

-A ni o heved o drach.

-Eres amado inconmensurablemente.

Todo lo que es, esta interrelacionado con el amor puro. Lleva habitualmente este cristal en tu estado mental habitual y te puedo asegurar que todo actuara en perfecta sincronía con tus necesidades.

-Energía de Metatron, María y Jesús.

-Vibración N°14.



## ESCHA'TA-CONEXXION DE TU CRISTO MISMO.

Dirígete a tu estado mental Alfa y funde Escha'ta en tu centro, que te permite fusionarte y expandir la virtud de la energía y amor puros.

-Energía del Cristo Cósmico.

-Vibración N°4.



## JESUS EL CRISTO.

La virtud de Jesús está representada con luz, es amor, es verdad y es vida. Contacta con él a través de Escha'ta y extiende la semilla de uno de los maestros creadores por el planeta.

-Energía de Jesús- Lord Sananda.

-Vibración del N° 4.



## JAWES-FUERZA DE CREACION.

Despierta Jawes, la fuerza creadora está impresa dentro de ti, reconócela:

Gracias a Jawes sucede todo para mi mejor bienestar, pudiendo encontrar abundancia riqueza y amor humano en mi vida. An'anasha.

-Energía del dios Jawes.

-Vibra con el 36.

## MARAS-ACOGE

### ENERGÍA MAGNÉTICA.



Acoge conscientemente la energía magnética de vez en cuando y decreta tu correcta adaptación a la nueva vibración energética.

-Energía maestro Kryon

-Vibra con el N°11

El último cristal MARAS pág., resulta importantísimo en los cuatro niveles además de en tu vida cotidiana, te sintoniza y fusiona con la energía magnética, protege a los campos eléctricos, electrodomésticos, de la energía magnética que emite tu Cuerpo de Luz. MARAS pág.304 también protege a tu Cuerpo de Luz como una cubierta de protección.

Pega este Cristal en los aparatos eléctricos caseros, para protegerlos de la alta energía que emites.

De la misma forma puedes dibujar este Cristal en la parte trasera de tu celular, o los puedes colocar en los espacios (habitaciones), en los que se produce contaminación electromagnética.

Aunque ya te lo he contado en el 1º Nivel, te lo repito, fotocópialo y colócalo en tus lugares habituales. No hay mucho que perder, tan solo unos céntimos en fotocopias y quien sabe hasta dónde puede llegar la capacidad humana.

## SI'ADRANA -INTENCION.



Aquí te presento un cristal básico para esta nueva era, porta, siente, habitualmente este cristal en tu chakra o centro unificado ante cualquier acto que ejecutes. Tu propósito te lleva a ser quien eres y éste te condicionara, facilitándote desenvolverte en dicho acto de manera honrada y honesta para concluir con la obtención de lo necesario, en aquella acción o suceso en el que te involucres.

-Vibración con la trinidad del campo de pensamiento divino, padre, madre e hijo.

-Vibra el N°8, cuando pones todo de tú parte.

Si te parece es el momento oportuno de aparcar el libro y pasarte cuatro meses mínimo releendo y recopilando la información de este 2º nivel de Luz , además de seguir practicando alguna pauta que te haya satisfecho del 1º nivel. Ante todo haz caso a tu intuición, a aquello que te llame la atención y ponlo en práctica, demuestra al universo tu propósito y firme intención de despertar.

### 3 Nivel equilibrio interno, vive AVATARA en HAR'ATORA.

**La mente humana es creadora de ideas:** para lo cual es necesario que exista la sintonía y perfecta sincronía entre todos nuestros cuerpos, el contacto que une al alma con el cuerpo mental es el vehículo que permite a nuestra alma generar ideas, muy a menudo, limitándonos de forma habitual a la generación de pensamientos y sentimientos sucios, creándonos normalmente un estado global desorientado. No debemos limitarnos a decir como no se debe actuar ni a juzgar lo que está mal hecho, sino que debemos actuar implicándonos de la manera que consideramos apropiada, siempre de corazón.

Debemos aprender a diferenciar entre pensamiento emocional o pensamiento ideal autoanalizándonos, ya que nuestro cuerpo emocional actúa como fiel reflejo de su entorno y este actúa sobre nuestro sistema glandular impidiendo el correcto funcionamiento de nuestro bien amado cuerpo físico al cual debemos mimar como a nadie, facilitemos en lo posible su correcto funcionamiento, entusiasmándonos y agradeciendo de manera consciente su bienestar.

-Para obtener este bienestar es necesario:

**Cuerpo etérico o físico:** Vida activa, limpieza adecuada, básico una alimentación correcta y el descanso necesario. Desfases festivos “sí”, pero los justos.

-Además hay que llevar cuidado del resto de nuestros cuerpos: evitar realizar juicios nuestros o de cualquier ser humano, no gastéis energía de manera absurda en eventos pasados simplemente acéptalos, ya han ocurrido y no se pueden cambiar, ni en pensar en eventos que aun tienen que suceder, sucederán simplemente ocúpate con todo tu propósito, de forma limpia, con tu más pura intención sobre tus deseos y llegaran a ti de la forma más correcta y apropiada para todo lo que es , poneros como tarea diaria encontrar la perfección en todo lo que veis, ya se, es muy difícil pero intentarlo cada suceso tiene su esencia pura, buscarla recordar que no tiene porque ser de vuestro agrado, es de la manera más apropiada para el todo en cada caso.

-Desapegaros, EL'GOTSHA pág.218, de todos vuestros antiguos, temores, iras o por el contrario encontraréis el desequilibrio de vuestra esencia, LOTUS pág.21, trabajar siempre con la fuerza del amor buscando permanentemente la solución pura mientras realizáis afirmaciones positivas



como: SOAM, yo soy PRADNA de ELEXIER en mi LOTUS. La salud y la abundancia, OSAM pág.317 RUNA pág.318, llegarán a vosotros de manera increíble. Debido a que este decreto y afirmación llego a mí en el mismo instante en que entre en contacto con el curso sobre Kryon.

Algo me dijo que debía apadrinarlo como propio, recitándolo muy a menudo con la técnica de los tres dedos

en mis manos o con el mudra de la intención.

Puedo asegurar y prometer que lo anterior que os he asegurado que obtendréis, así será!

-No os limitéis a tomar medicamentos ante un malestar físico, posiblemente el mal proceda de una desarmonía de cualquiera de nuestros cuerpos superiores, trabajar con ellos es la medicina del futuro, busquemos la medicina alternativa. Con lo cual no quiero que dejéis de tomar medicamentos y mucho menos si lo necesitáis, sobre todo si os lo ha recetado vuestro médico, simplemente te pido que trates de trabajar con tu interior mientras tomas medicamentos recetados por el doctor, observarás lo bien que funcionan y resultan estos durante tu tratamiento.

Si, si, ya lo sé todo esto es muy costoso, poned todo de vuestra parte actuando siempre con la pura intención como estandarte, pues el que algo quiere algo le cuesta, buscad la verdad plena, pero sabed que si queréis poseerla debemos trabajar de manera continuada, con leves descansos durante un amplio periodo de tiempo con ideas, comportamientos y técnicas que en un principio posiblemente nos parecerán aburridas y absurdas, este tiempo irá transcurriendo paso a paso cada vez, con menos esfuerzo y más gusto. Te bendigo y te doy la paciencia, HANAR pág.215, necesaria para este cometido, al mostrar tu simple intención, SÍ'A'DRANA pág. 322, de despertar.

-Por ejemplo, el miedo que demostramos por cualquier situación que aborda nuestra vida, es un fuerte potenciador de cualquier malestar físico ya que provoca una desarmonía entre nuestros cuerpos emocional, mental,

representándose ese malestar en tu cuerpo físico, alertándote este de que algo va mal y lo debes cambiar.

-Otras actitudes o estados dañinos son la desconfianza, rabia, ira, protestar, juzgar, quejarse, mentir, reprochar, la infidelidad hacia cualquier ser y de cualquier manera, etc..., hay muchos. Simplemente confía todo se desarrolla como debe de ser y lo que tu siembres en la vida es lo que recogerás, bendito arquetipo.

Bueno a lo que estamos nuestro cuerpo de luz se divide o fracciona en varios cuerpos:

Lo he comentado y comentare más veces pero hay que comenzar a equilibrar nuestro cuerpo físico más el energético o etérico, dígame cuerpo terrestre o físico con nuestro cuerpo de luz, (emocional, mental, espiritual), esto requiere una rutina diaria de conexión con otras vibraciones o dimensiones y ¿Qué es eso?, pues no lo tengo muy claro, simplemente decir que las siento siempre que las llamo o pienso en ellas, puede decirse que es consumir tu ofrecimiento y entrega a la energía universal, no se cuales son las palabras apropiadas para describir nuestro despertar y posterior ascensión, pero puedo afirmar que lo siento muy a menudo y siguiendo las leyes cósmicas u otros parámetros que resuenen en tu centro con todo el buen hacer que te sea posible, tu vida comenzará a llenarse de alegría de vivir, TAN'ATARA pág.214.

¿Cómo?:

**A-**Trabaja las leyes cósmicas voluntariosamente de manera continuada, os he transcrito las dos primeras en el 1º



Terrestre, tres en el 2º nivel de luz , tres más en el 3º nivel y las dos restantes se entregaran con la maestría o 4º nivel.

**B-**Une y conexas la magia de luz divina de los cristales o virtudes humanas con su aspecto físico, dibujo o forma física, cuando alguno de ellos venga a tu cabeza por la cosa que sea, cuando estés realizando cualquier acto: respíralo, siéntelo, visualízalo, nómbralo mentalmente, yo soy cristal en cuestión. ¿Por qué?, porque está en tu esencia, si la acostumbras a estos anagramas u otros creados o generados por ti mismo, ella los comprende automáticamente, tu mente posee la sabiduría que más te ayuda y protege, siempre actúa para tu mejor bienestar.

**C-**Realiza mantras siempre que puedas, utiliza mantras ya creados o simplemente utiliza los nombres de los cristales en forma de mantras, créalos tu mismo lo que quieras pero trabaja con ellos, así demuestras y decretas tu intención. Ejemplo: SOOOOOOOOAAAAAAAAAAAAAMMM!, con el cristal o decreto que venga involuntariamente a tu cabeza recítalo en forma de mantra verbal, o mentalmente como consideres más apropiado para el momento y lugar donde te encuentres, siempre disfrutando de la apertura y vibración mental de la que vas a disfrutar con este sencillo hecho.

**D-**Otra forma de demostrar tu intención y tu permisividad a la voluntad divina consiste en la realización de mudras, hazlos sueltos, hazlos encadenados, créalos tu mismo si es posible. Medita, haz Pilates, haz Taichí, haz Chi-kung, haz

Yoga, sana mediante Reiki o Shiatsu, oriéntate perfectamente mediante el Feng Shui, hay muchas técnicas, de hecho, yo no conozco ni la decima parte de ellas, estas te permitirán entrar en sintonía con estas vibraciones superiores, no muestres desidia con esta nueva ciencia, haz algo con lo que mostrar tu intención para sincronizarte con la nueva era, coño haz todo si quieres, pero no te dediques a acudir a un sitio para aprenderlo y a no hacer nada más, tienes que ir integrándolo en tu día a día, PRACTICALO. Dedícale unos pocos minutos al día de las veinticuatro horas diarias que posees a la conciencia suprema, aunque solo sea darle gracias a la vida por lo bueno que te ha ofrecido durante el día en cuestión, que no resulta poco, o bendecir lo que me ha resultado desagradable para deshacerme de ello y observa como comienza a variar todo a tu alrededor.

**E-Siéntate solo y en calma, ONAR pág.407, con música de fondo armoniosa al ser posible en sintonía con los 5 elementos naturales tierra, agua, aire, fuego y éter y respira conscientemente dirigiendo tu atención a tu corazón enfocándolo mentalmente en el lugar donde quieras enviar esta energía, viendo o sintiendo un sol grande, brillante, maravilloso, lleno de luz como se llena con tu inhalación en tu centro para irradiarlo simplemente a tu alrededor o al lugar, suceso o ser humano deseado con tu imaginación mientras exhalas por la boca, realizándola por la nariz si te encuentras trabajando con tu interior.**

Comienza a trabajar sin crearte expectativas de ver u

oír la fuente divina, la vida nos ha demostrado de diversas formas que existen cosas que no somos capaces de percibir con nuestros sentidos cuando los sacas de las tres dimensiones a las que estamos acostumbrados y que simplemente somos capaces de percibirlas sintiéndolas como puede ser la energía eléctrica, la gravedad, las microondas u ondas telefónicas, energía magnética, energía nuclear más algún otro tipo de energía. Aunque no seamos capaces de verlas conocemos de su existencia por sus resultados en tres dimensiones.

Qué curioso siempre es energía, yo me pregunto “¿no existirá algún tipo de energía desconocido por el ser humano?”, perdón desconocida por una gran parte de la sociedad ya que gobiernos y fundaciones u organizaciones como O.N.U., O.T.A.N., NASA llevan muchos años trabajando con ellas y ocultándoselas al mundo, al no interesarles que el hombre común conozca las cualidades que posee y que lleva impresas en sí mismo, desde el mismo momento de su nacimiento. A estas organizaciones solo les interesan los rebaños, así que vamos a aprender a discernir, a conocernos y dejemos de comportarnos cual borreguico, Veeeeééé!, siguiendo el rebaño.

Para comenzar este nivel deseo comenzar con una frase que explica bajo mi punto de vista el funcionamiento de nuestra esencia universal:

*Vivir es una ilusión, disfrutar es sabiduría.*

Dedicamos gran parte de nuestro tiempo en escalar

una montaña que representa nuestra meta u objetivo, nuestras aspiraciones en la vida, olvidándonos de **disfrutar** mientras ascendemos, es necesario **disfrutar** de esta escalada sin pensar tanto en la meta, sin esperar nada a cambio, lo adecuado llegara a ti, si te comportas consecuente o verdaderamente. Estas despertando, no te preocupes ni te presiones, no demuestres ansiedad, vive consciente y honestamente, activa tu fuerza de voluntad y alcanzaras la maestría.

F-Para mantener nuestro equilibrio interno es básico tener en armonía, HAR'ATORA pág.404 y centradas, AVATARA pág.386, nuestras energías masculina y femenina, por lo cual deberíamos transformar la resistencia, ELOO pág.218, que provocan nuestro ego y nuestra soberbia, demostrando humildad, SAVIER-pág.219, impidiendo dar fuerza, PRADNA-pág.219, a nuestras energías masculina o femenina de manera individual, que se ven claramente acentuadas al dar por hecho que sabemos la respuesta a cualquier cosa o asunto que se debate y determinando que entendemos de cualquier tema, si no te lo crees escúchate en tus diálogos y te pido que te lo RECONOZAS si así es, sino no es así te pido que me disculpes, ENA pág.404.

Por lo que te pido que comiences a conocer más, si es que no es así sobre estas energías, introduce en Google, por ejemplo, energías yin-yan e instrúyete un poco sobre ellas, te sorprenderán.

De esta manera comenzaremos a poner todo de

nuestra parte, para escuchar a todo ser humano tratando de comprender como se ve el asunto desde los diferentes frentes, solo así podremos tomar las decisiones, DÍTRASO pág.214, o dictar las conclusiones, siempre solo bajo nuestro punto de vista, respetando y tolerando cualquier otro que no se ajuste a nuestra manera de entender o ver las cosas. Nos ocuparemos del tema tratándolo siempre de la forma más pura, humilde y honrada que nos sea posible y **aceptando** el resultado pues siempre sucede lo más apropiado en cada caso.

Ya sé que puede resultar un poco pesado estar leyendo tanto nombre de cristal a lo largo del texto, pero simplemente trato que: os acostumbréis a ellos, que lo valláis conociendo sin tener que estudiarlos, que relacionéis eventos de vuestra vida, virtudes de vuestra esencia al dibujo o nombre de estos cristales o de otros propios que te crees. Que comencéis a concienciaros y daros cuenta de que el simple uso en tu día cotidiano de una simbología que apele a tus virtudes esenciales facilita tu perfecto desarrollo.

Visualizad, nombrad, sentir estos cristales cuando llegue el momento concreto, con los cristales que te entrego canalizados por **Sabine Sagitar** o con los que tú sientas reales, te puedes crear una simbología que te resulte más fácil de recordar y agregarla a tu estado mental en el nivel Alfa, con las cualidades dignas del ser humano.

Por ejemplo, que te resulta más fácil relacionar la armonía humana con el vuelo de una mariposa por un campo de ababoles, pues úsalo así, el caso es que utilices la

forma que te resulte más fácil de recordar la energía que demandas.

También es importante ser conocedores que una sencilla manera de equilibrar ambas energías nos la permitimos cuando vivimos en gracia, DON'ADAS pág.404, visualizar y sentir este cristal siempre que os sea posible, solicitando a la madre Shakti llene tu cuerpo de luz, ANA'LOTUS pág.318, de la energía femenina más apropiada en esos momentos, mientras decretamos, Laio'est sekina o solicitando al padre, Metatron, la energía masculina más apropiada para nosotros en ese momento, mientras decretamos: Kodoish, kodoish, kodoish Adonaí Tsebayoth. Terminar solicitando a Jesús el Cristo el equilibrio, centrado, AVATARA pág.403 y armonía, HAR'ATORA pág. 404, de estas energías en su fusión con el nuevo consciente, LOTUS pág.215, de nuestro cuerpo de luz, ANA LOTUS pág. 318.

-Diréis este hombre siempre esta diciéndonos trabajos a realizar y en la sociedad de hoy en día no disponemos del tiempo que debemos dedicarle a esta labor, lo importante no es el tiempo, sino poner todo de nuestra parte, intención pura, para atraer, para dar comienzo a un cambio de conciencia paulatino, sin presionarnos variando nuestro comportamiento diario integrando poco a poco estas pautas que os trasmito en nuestro día a día, incluyendo los comportamientos adecuados, ejemplo:

- Bendecir alimentos mientras les agradeces lo que te aportan.
- Beber un sorbo de agua mientras dices o sientes yo

soy hijo de Dios, yo soy uno con el universo perfecto, formo parte de la creación y lo corroboro con este trago de agua.

-Creando frases que repetiremos diariamente cuando nos vengán a la cabeza, ejemplo:

**lo zoi (nombre), me reconozco dentro de las tres dimensiones y adecuo perfectamente mi comportamiento a este nivel vibratorio, sin perder mi total entrega a las demás dimensiones.** Y no es conveniente utilizar dichas frases de una forma rigurosa y sin sentimiento, ya que así estarán ausentes de la energía requerida, permitir a vuestra mente inventar, imaginar, crear estos decretos, llegarán lo garantizo sin saber cómo ni por que en muchos casos, trabajar poco a poco viviendo de manera pura hacia todo y todos, este cambio de conciencia y de forma de actuar llegará. No me hagáis jurar, pero joder probarlo no hay nada que perder y muchísimo que ganar, lo aseguro.

### **-Relación entre la esencia divina y el humano**

- Muchas veces te vas a encontrar como atascado bloqueado al no saber descifrar la comunicación con la divinidad, ni cómo comportarte en algunos asuntos de tu vida diaria, no tenemos conciencia de lo que somos y ahí nos tienes esperando oír algo que proceda de un lugar en el cual no confiamos, ni creemos en él. Por lo cual, te bendigo en el nombre de Dios, por buscar en este nivel de la manera que consideres oportuna.

Pensamos que Dios es lineal y tenemos que desechar

la idea de que Dios es como nosotros, Dios no vive en el cielo ni en ninguna parte del universo, Dios es el universo, Dios es todo! por lo cual cada quien le podrá asignar el nombre que más le guste y con el que se encuentre más cómodo, él o ella no está al cargo de nada: Somos nosotros quien debemos buscar y encontrar en nuestro interior esa sintonía y permitir a esa maravillosa luz brillar a través nuestro, esta es nuestra obligación estamos a cargo del planeta y debemos hacer resplandecer esa luz de la manera más brillante que nos sea posible sobre la Tierra. Cuanta más gente actuemos, con la sabiduría suprema, más cerca tendremos el beneficio mutuo en nuestro discurrir.

### ***¿Cómo podemos describirnos?:***

1-Nuestra percepción en 3d nos confunde, ya que percibimos el humano que somos como todo lo que hay en nosotros y esta solo es la parte perteneciente a las 3d, está siempre anda buscando la esencia de la vida o a Dios, a nuestro gusto. Aunque se nos puede describir de una manera más compleja tratare de hacerlo de una manera simple y sencilla, todos nosotros tenemos un yo superior, una energía, o padre espiritual, el cual se encuentra a nuestra entera disposición con el cual debemos entrar en contacto pudiéndole solicitar lo que necesitemos en cada momento, no os equivoquéis se nos concederá solo lo necesario y más apropiado en cada caso.

Imaginaros hablándole, solicitándole, pidiéndole garantizo que acabareis sintiéndole y dándoos cuenta de su



inestimable ayuda.

2-También tenemos un registro akashico o dígame de otra forma la historia de nuestra energía, esencia o alma la cual queda archivada en la red cristalina de la tierra, por ponerle un nombre ya que desconozco el lugar y nombre exacto, que queda registrada directamente en la estructura de nuestro ADN, vamos nuestro D.N.I. universal.

Para obtener información de nuestro registro akashico es muy sencillo, solo tienes que permitir que se abra tu corazón, abre tu centro y solicita la información precisa en cada momento, todos tenemos un karma que ir sanando para obtener la correcta evolución de nuestra alma, ya lo sé, para esta sociedad, esto son cosas totalmente improbables y ridículas, pero quiero decirte una cosa. Durante toda la historia ha habido miles de pioneros que han sido los primeros en descubrir los lugares, los caminos, los alimentos, etc..., que han sido tratados en algunos casos, como seres que estaban tarumbas o estorbados y descerebrados. Solicito de tu parte la confianza necesaria, MONA'OHA pág.405, para que te conviertas en un OM TAT SAT pág.218, pionero para que todos unidos facilitemos la ascensión del planeta.

Aquí tenemos dos cristales muy semejantes

1-JO'ANADAS , pág. 317, con el símbolo ELEXIER, pág. 319, en el centro de la pirámide.

2-OM TAT SAT pág.218, con el punto en el centro de la pirámide.

Esta fue otra de mis creaciones, mientras trabajaba en mi recuperación, en la coordinación y sincronía de mi sentido del tacto.

Llegará el día en que dejaras de sentarte a meditar esperando que la esencia divina haga algo, ese algo tienes que realizarlo tú, ocúpate, implicate y terminaras entrando en un centro, en un bar, donde quieras dándote cuenta de quien lleva la luz, de donde está el chaman, quien ha alcanzado la maestría. Es necesario que dejes de pensar tanto saca tu cerebro y tu consciente del pensamiento colectivo, del movimiento que producen las 3 dimensiones, disóciate de multitud de comportamientos y facilita la entrada de tu mente en la nueva energía, siéntete parte de ella reconoce tu divinidad.

Verbalmente cuando te sea posible lo zoi divino y reclámala, no te lo creas reclámala ya la tienes solo tienes que recordarla, mientras sientes interiormente tu maestría. Eres divino y la esencia divina no puede evitar que pienses como deseas, ni que renuncies a ir al centro de tu corazón, al amor puro, ELEXIER pág.319, posees libre albedrio, haz lo que creas apropiado en cada suceso de tu vida, pero actúa siempre con la ley de las tres H: honradez, humildad y honestidad, observaras los cambios que esto produce y la cosecha que recoges.

**3-**Como una parte del todo que eres, es necesario que te reconozcas como parte de ese todo, ponle el nombre con el que mejor te sientas y acepta tu situación en la vida. Maravilloso OM TAT SAT pág.218 yo te digo sigue adelante,

MONO ´DOBE. Una posible forma de seguir adelante se basa en una sencilla pauta, al despertarte todos los días dirígete a un espejo y mirándote a los ojos al ser posible ambas pupilas a la vez si te es posible y dite:

-lo zoi lo que io zoi, una parte de Dios.

-Me amo a tanto a mí mismo como amo a Dios.

-Con el amor, la sabiduría y el honor que esto implica.

-Yo soy amado y amo también.

**4-Dedica** todos los días unos minutos a respirar conscientemente sintiendo la energía que hay en tu entorno, tu divinidad, pudiéndote acariciar la 7ª vértebra cervical si te apetece y lo crees oportuno o presionando tus occipitales obteniendo esa sensación molesta pero des bloqueante en la parte inferior-trasera de tu cráneo. Diciendo por ejemplo: “yo siento la verdad en mi entorno o yo calibro de la manera apropiada las energías yin-yan y las energías de agua-fuego de mi esencia”, esto son ejemplos busca el tuyo, el que sientas.

-Seguimos introduciéndonos en el aspecto que se le supone, a lo que nosotros llamamos el otro lado del velo, no es ningún lugar más bien es un estado ínter dimensional al que nosotros podemos acceder siempre que lo deseemos o consideremos oportuno, la forma: no me cansare de decirlo nunca, atender a nuestra respiración, pensando como quiera que sea en vuestro corazón o centro energético mientras sonríes, para ir accediendo a nuestro consciente consiguiendo estar en contacto con él.

Voy a transcribiros o recordaros más pautas o cambios de comportamiento en la vida a llevar a cabo que posiblemente os haya transmitido en alguna de las iniciaciones anteriores ya que siempre es lo mismo: vivir conscientemente, recuerda tu respiración y saber comportarse divinamente ¿cómo aprender?, practica, mucha práctica, actuando con la ley de las tres H por ejemplo. A caso naciste sabiendo andar, nadar, ir en bici, o es que acaso no sabes lo que significa actuar de manera honrada, honesta y humilde.

Busca dentro de ti la esencia de las formas más puras o sigue estas pautas de comportamiento que te indico si es que resuenan dentro de ti.

**1-** No supongas nada ni des nada por hecho. Cuando entres en este estado divino no supongas nada, permite a esta energía que te asombre, que te sorprenda, lo cual no posibilita al dar por hecho que ya sabes lo que vas a ver o cual es el camino que te va a ser mostrado o que esto sucede por aquello otro. No des nada por hecho, ni esperes nada a cambio de nada, permite que la sin cronicidad se desenvuelva como deba y entraras en el sendero de la divinidad.

**2-**Reconóciate como parte del caos que hay sobre el planeta, no busques disculpas, no te quites el muerto de encima siempre que no que no te gusta el fin o desenlace de un suceso que te pueda o no afectar, todos pertenecemos a la esencia divina y a este sistema.

La mayoría de nosotros nos interesa empezar a corregir nuestra manera o modo de expresión, si quieres y te viene bien, con un tono más amable y afectuoso. Te estás introduciendo en un universo dimensional en el cual nuestras percepciones pueden ser muy variadas, distintas y completamente desconocidas muy distantes de las 3D en las que te desenvuelves, límitate a experimentar esas nuevas sensaciones a estudiarlas a demandar a la esencia divina, ¿a qué se debe? dicha sensación. Somos muchos seres humanos sobre la tierra para muy distintas sensaciones, aun así todos nosotros le ponemos automáticamente la misma expresión a distintas sensaciones. Por eso no vivas la experiencia de la palabra que otorgas a una sensación determinada, sino experimenta e indaga en dicha sensación. Te sorprenderán tus sensaciones.

**3-**No tengas miedo, de adentrarte en este estado, una manera muy correcta es abrirte al universo y preguntarle ¿qué es lo que necesito saber?, pregunta con la que te reconoces dentro del caos y estás listo para actuar como proceda. Además la esencia de vida tiene la capacidad de notar el miedo en ti, creyendo que pertenece a una sensación con la cual disfrutas, como la vida te ofrece lo que necesitas, tu vida quedara sembrada de dudas e incertidumbres, para que temas, impidiéndote a ti mismo ser. No tengas miedo a nada ni a nadie en la vida, puedes introducirte en estado alfa cerebral decretando por ejemplo:

-lo zoi valeroso, nada ni nadie puede hacerme temer,  
-Mi yo soy se encuentra seguro y satisfecho de sí mismo, mientras visualizas Monash. Este actúa en mi desligándome de cualquier situación temerosa.

Por lo menos no dudes ni temas a entrar en contacto con la divinidad, dedícale unos minutos todos los días y recuerda no esperes nada a cambio, obtendrás resultados, no pretendas que sean inmediatos, ni adecuados a tus circunstancias y más si no has hecho nada por revertir la situación a tratar.

Estas tres primeras pautas a llevar a cabo son de una elevada importancia, debido a que se refieren única y exclusivamente a nosotros en 1ª persona y si queremos utilizar este estado de conciencia, en principio deberemos ponernos todos los días dentro de él.

4- Confía, MONA'OHA pág.405, en tu divinidad haz caso de tus intuiciones también conocidas como tercer lenguaje, forma de recibir la información ínter dimensional a través de nuestro corazón, haz caso y sigue el camino que te indique tu primer instinto, si consideras que no te das cuenta de estas intuiciones, pídele conscientemente al espíritu que te permita reconocerlas. Importante, no te creas nada, nos encontramos en un mundo ilusorio, prueba lo que te dicen solo si lo crees apropiado y sigue siempre tu instinto.

5- Todo está a nuestro alcance, ya han pasado los días en los que nos limitábamos a pedir, el todo, nos está esperando a que actuemos, este nº 5 nos dice que tenemos que poner

de nuestra parte para obtener resultados, esto implica ir a los sitios buscando el potencial de la sin cronicidad, básico en nuestros tiempos, siembra y recogerás, actúa y obtendrás. Ha pasado el tiempo de sentarnos a meditar pidiendo y preguntando esperando recibir lo solicitado. Todo está a tu alcance, busca y encontraras.

**6- Espera la sin cronicidad:** La sin cronicidad se puede definir como las energías que se alinean con una sola intención o sucesos que suceden en ti día a día y que provocan el desarrollo lineal al que está acostumbrada tu esencia dicho de otra forma, estas vibraciones pueden asemejarse a accidentes o sucesos infortunados pero distan mucho de estos, son sucesos necesarios, por lo cual el universo nos pide una implicación, debemos pasar a la acción para poder experimentar estas energías. El primer sitio al que debemos dirigirnos para comenzar a cambiar las cosas es a nuestro interior, actúa con tu entorno y con la vida como te gustaría que lo hicieran contigo. No se puede recibir si te limitas a pedir y a no hacer nada más. No puedes exigir si tú no estás dispuesto a implicarte en lo acontecido de una u otra forma, bien física, bien mentalmente.

**-Voy a poner algunos ejemplos de cómo actúa el espíritu:**

**A-**Trabajamos con un sistema ínter dimensional por lo tanto no podemos marcar plazos, podemos pedir pero eso no llegará cuando deseemos, sino cuando necesitemos, siempre que nos impliquemos en la

acción.

**B-**No haremos suposiciones sobre nada, pedimos y esperamos sentados que llegue la energía divina a solucionar. No esto no es así, nuestra petición es una solicitud para activar la sin cronicidad, no supongas sobre el tiempo que tardará en llegar ten paciencia, HANAR pág.215, todo se desarrolla como debe y llegara tu oportunidad, pero sobre todo ocúpate en relación a lo que hayas solicitado.

El sendero a seguir por los humanos que nos hemos enfrascado con esta vibración es sostener la luz de la divinidad para que entre y brille en todos los humanos del planeta, estemos donde estemos.

**C-** ¿Cómo es tu fuente de abundancia, pág. 215. Benditos somos los que reconocemos nuestra divinidad, somos los trabajadores de luz, OM TAT SAT pág.218, que gozamos de salud, OSAM pág. 317, permanecemos centrados, AVATARA pág.403 gozando de abundancia, RUNA pág.318. En cuanto al dinero que no significa abundancia, RUNA, siempre esta desafiándonos a dudar de su posesión. Yo te digo el temor a su ausencia te privara de él. Particularmente considero la autentica abundancia como, la satisfacción interna durante los días de tu vida en las acciones o hechos en los que intervengas. Trabaja RUNA el mudra de la abundancia, solicitándole al maestro Jawes pág.320, o al maestro Seraphis Bey pág.318 bienestar, abundancia y amor humano.

Vuelvo a decir si vemos todo lo que hacemos como sagrado y como divino en su más pura esencia y así



actuamos, la luz a nuestro alrededor brillara.

Cuando tratamos de comprenderlo en tres dimensiones demostramos nuestra falta de entendimiento sobre la sin cronicidad, vamos a evitar comprenderlo y vamos a usarlo.

Os quiero, solo por el hecho de probarlo, por favor intentarlo, ocuparos, venga va!, nos encontramos en el momento de tiempo preciso, no os obligo a que actuéis de esta o de aquella forma, por el contrario os invito a que os esforcéis para tratar de sentir eso de lo que os hablo, seguro que un tanto por ciento medianamente elevado obtendrá resultados.

**D-** Así es como va esto en medio del caos siempre hay una respuesta divina, permanece atento y no te dejes doblegar por el caos, todo lo que tienes que hacer para empezar a utilizar la energía disponible, es entender que eres uno con el universo perfecto y comenzar a manifestarlo, evitando participar en cualquier actividad que genere cualquier tipo de caos. Tendremos problemas, tendremos que aprender, pero así es siempre, verdad! En el nombre de Dios yo os bendigo una y un millón de veces, sigue adelante, Mono'dobe y confía MONA' OHA pág.405.

--Ha llegado la hora de reequilibrar y armonizar nuestro cuerpo terrestre o humano y nuestro cuerpo de luz o divino con los que hemos empezado a trabajar y a despertar hace ya unos meses con los dos primeros niveles adquiridos, para ir generando el equilibrio interno dentro de nuestro ser

entre ambos cuerpos, permitiendo y canalizando el matrimonio perfecto entre la tierra única y el ser único.

Hasta ahora habéis llevado a cabo pautas que os han podido parecer algo desconcertantes como: no te creas nada prueba o siéntelo tu si lo crees oportuno, no esperes nada a cambio de nada, no critiques, no juzgues, no te quejes, vamos toda una odisea para lo que has aprendido desde que viniste al mundo y por si no tuvieses suficiente. Además, como ya he comentado, te pido que nunca des nada por supuesto.

### **PAUTAS A LLEVAR ACABO**

Durante el 1º nivel terrestre comenzamos el cambio de nuestra estructura celular, preparándola para la ascensión. En el 2º nivel despertamos y activamos nuestro cuerpo de luz o esencia mediante la activación y sintonía de las 12 capas del ADN. Llegamos a este 3º nivel, para equilibrar ambas energías permitiéndonos despertar, llegando a la maestría, no nos equivoquemos maestría no quiere decir hacer lo que queramos, sino que pase lo que pase en tu vida no tendrá la capacidad de afectarte, repito y esto es muy verdadero, suceda lo que suceda en tu entorno una vez despierto, no podrá afectarte de igual manera que actualmente, vivirás el resto de tus días en gracia, DON´ADAS pág. 404, lleno de calma, ONAR pág.407, y seguridad, MONASH pág.405, con las capacidades de aceptar, transigir y perdonar a pleno rendimiento.

Para activar la correcta sincronía en vuestro día a día

es necesario, que los cuatro meses que debéis trabajar como mínimo cada iniciación los distribuyáis como consideréis oportuno, pero durante este nivel trabajar un mínimo cada pauta de 9 días para archivarla en vuestra memoria celular durante este nivel os pido una mayor intensidad en estas pautas, estas despertando y es necesario una mayor dedicación e implicación en tu despertar. No quiero que te presiones ni te preocupes si no alcanzas un ritmo elevado en tu trabajo, el universo es muy sabio y sabe hasta dónde llega tu capacidad, no obstante es necesario que pongas todo de tu parte que actives tu fuerza de voluntad o acaso crees que no merece la pena. Y esas sensaciones energéticas que han comenzado a fluir por tu cuerpo, esa sensación de calor, hormigueo, escalofríos, vibración en las palmas de tus manos, bostezos, lágrimas, etc... ¿Qué explicación les das?

A partir de aquí te indico otras posibles y diferentes formas de trabajar comenzare con las 3 leyes cósmicas correspondientes a este nivel y qué comencé a transcribiros en el primer nivel:

### **1ª-Pauta: LAS 3 LEYES COSMICAS SIGUIENTES.**

Una valiosa manera de adaptar nuestra vibración a la vibración divina es actuando las leyes de la divinidad suprema, también denominadas leyes cósmicas, las 5 primeras, las leyes de la vida, dualidad, armonía, cuaternaria y etérea, os las trasmití en los pasados niveles, aquí os proporciono tres más, os pido que trabajéis con ellas, con un

mínimo esfuerzo obtendréis grandes beneficios, el momento ideal para nombrarlas resulta ser por las mañanas nada más levantarte, sobre todo en este tercer nivel de armonización de los cuerpos terrestre-luz, no obstante si se te olvida o no te viene bien por el horario o por lo que sea, recuerda solo es necesario que muestres el propósito de realizarlas, recordándolas, puedes decretarlas mentalmente en tu trayecto al trabajo, comprando en el mercado, vamos cuando te vengan a la cabeza, decretándolas mentalmente, no darás que pensar:

**-6ª ley de amor y justicia**, para hacer vibrar esta ley es necesario tener siempre presente ambas virtudes, poniendo nuestra pura intención en llevarlas siempre acabo. Se honesto y cabal actúa siempre de manera justa con todo el amor que lleves dentro.

-El amor es un poder cósmico. El amor es poder y el poder es amor. Así es, tenlo claro. Siente habitualmente el amor divino y conocerás su poder. ¿Cómo?, lo zoi ELIXIER PÁG.319, sintiendo la sensación que recorre tu cuerpo o visualizando esta energía, mientras te encuentras en paz y consciente contigo mismo.

-La justicia representa el equilibrio, da a cada ser o cosa lo que le corresponde.

Las dos virtudes te acompañan a la verdad que obtendrás en su plenitud al utilizar y participar con las leyes cósmicas o divinas.

Cada acto o acción realizado lleva un volumen de energía cósmica, una buena forma de recargarnos es

generando sentimientos y pensamientos puros ATRANA, MOHA'RA págs.406 407, recuerda que lo más importante en tu vida está aquí y ahora, haz un esfuerzo y disfruta de cada momento.

También es posible armonizarnos con el amor, ELEXIER pág.319y la justicia o gracia, DON'ADAS pág.404, mediante la misericordia y asumiendo nuestro odio e injusticias perdonando todo, no reproches nada a nadie ni le juzgues por una acción, recibirás lo más apropiado seguro aunque no te des cuenta.

Por eso esta ley se la conoce como ley de conciencia crística o sea manifestar al Cristo en nosotros, ESCHA'TA pág.319,para llegar a conocer nuestro ser espiritual. Se puede perdonar o bendecir vibrando con la sexta ley de esta manera:

\*-DIOS INFINITO EN TU NOMBRE PERDONO Y BENDIGO  
AL (ser o situación)

PIDIENDO SE CUMPLA SU MISIÓN EN EL PLANETA  
TIERRA.

LO PIDO Y LO BENDIGO CON LA LEY (cada vez con una, la 1ª,6ª, 2ª, 6ª y así sucesivamente hasta la 5ª, cerrando el decreto con la 6ª).

Recitamos\*.PORQUE MI PADRE DIOS ESTÁ EN MI  
COMO LA LEY (X).

YO SOY LA LEY (X).

BENDITA SEA LA LEY (X). ASÍ SEA AMEN.

Cerrando cada una de las cinco con la 6ª Ley cósmica.  
PUES DIOS ESTA EN MI COMO LA LEY DE JUSTICIA Y AMOR.

YO SOY LA LEY DE JUSTICIA Y AMOR.

BENDITA SEA LA LEY DE JUSTICIA Y AMOR.

Nómbrales y permanece especialmente consciente al perdón los días 6 de cada mes y el mes de Junio entero.

**-La N º 7, la ley de la iluminación**, da comienzo a la culminación de nuestro despertar, dite a ti mismo conscientemente siempre que lo recuerdes: “Yo estoy en la vibración nueve, nueve, nueve, yo estoy despierto y mi alma lo sabe”. Conviniendo acompañar este reconocimiento realizando previamente 9 respiraciones conscientes con nuestra mano id en el corazón, la dcha. en el plexo solar diciendo mentalmente en cada respiración, SOAM.

-Ahora voy con la explicación de la ley, un ser iluminado es el que descubre dentro de sí mismo la esencia de su espiritualidad, en tu interior está la semilla que contiene en esencia y en potencia, las virtudes y facultades divinas. Un ser iluminado es aquel que ama y es justo, aquel que escucha a ambas partes aconsejando la paz, no obstante en las 3 dimensiones que vivimos, si es necesario mostrar disconformidad o disgusto por algo lo harás sin perder tu integridad ni tu luz, tratando de ser justo. Un ser divino es aquel que disfruta, que su vibración es la felicidad.

La felicidad no es un estado futuro, es una posibilidad en el presente. La felicidad es una palabra que aun no hemos aprendido su correcto significado. La felicidad no depende de nada, la felicidad es un estado de nuestra conciencia al que podemos y debemos acceder siempre que

lo deseemos, que comenzamos a perder en el momento que mostramos nuestra disconformidad por todo, cuando queremos lo que no tenemos en lugar de liberarnos de todo apego , siente y visualiza EL"TOTSHA pág.218, sobre todo apego que consideres inoportuno, los cuales hacen basar nuestra vida en un estado de dependencia de lo ajeno, tenemos que hacernos conscientes de lo mucho que poseemos, de lo mucho que te da la vida durante tu existencia, dediquémonos a llevar nuestro consciente a disfrutar de nuestras posesiones.

Observa tu entorno unificate con él y experimenta la idea de felicidad que tú tienes, experimenta la alegría de vivir, TAN'ATARA pág.214. La felicidad depende única y exclusivamente de nosotros mismos, la felicidad solo puede estar aquí y ahora. Quiero que intentes, que pongas todo de tu parte para ser feliz en el presente, que disfrutes de lo que ya tienes, siempre hay otra posibilidad, sonríe y demuestra tu alegría de vivir, TAN'ATARA, aunque la vida no sea como tu desees confía; MONA'OHA pág.405 en tu divinidad todo va a suceder como necesite tu esencia, siempre que te ocupes del asunto en cuestión con intención pura. Créeme!

La búsqueda de la felicidad no hay que basarla en la obtención de determinados logros, la felicidad es un despertar, es instantáneo y no requiere preparación previa, por lo que debido a nuestra falta de tranquilidad, TANA'ATARA pág.389, no nos damos cuenta de esos periodos en el día a día en que momentáneamente somos felices y nos olvidamos de mantener y de expandir en armonía,

HAR'ATORA pág.387, para que nunca finalicen.

Las tareas a llevar a cabo en esta ley son:

-Bendecir durante un periodo de tiempo que tú consideres oportuno tres personas o tareas que te resulten falsas o desagradables al día.

-Escoge una tarea cotidiana a realizar en alegría, con más tesón y pureza.

-Presta especial atención a esta ley durante el mes de Julio y los días 7 de cada mes.

- Nombra y recuerda durante los días comentados esta oración. Lo pido y lo bendigo como la ley (cada vez con una, la 1ª-7ª, 2ª-7ª, 3ª-7ª, 4ª-7ª, 5ª-7, 6ª-7ª):

-MI PADRE DIOS SE MANIFIESTA EN MI COMO LA LEY DE LA ILUMINACIÓN GOZANDO Y DISFRUTANDO DE MI LIBRE ALBEDRÍO. YO ESTOY ILUMINADO. BENDITA SEA LA LEY DE LA ILUMINACIÓN.

Por favor además deseo que recuerdes en mantener tu sonrisa bien física o mentalmente, pero sonríe esta práctica saca nuestra alma de las tres dimensiones que hemos creado, permitiéndote brillar con luz propia.

-Pasamos a la 8ª ley, (recuerda siempre TAN'ATARA pág.214), **esta es la ley de la voluntad**, esta es una de las tres virtudes que posee nuestra alma junto con la memoria y el entendimiento, con esta ley se consigue todo desde lo más puro a lo más cruel, de nosotros depende el sendero a elegir. En un estado normal empleamos el 15% del cerebro. ¿Qué se incluye en el otro 85%? Lo tenemos escondido en



un templo material que sirve de prisión a nuestro estado mental, que es donde reside nuestro poder. Se puede describir material igual a cárcel y nuestras intolerancias e inconformidades resultan ser nuestro penal.

Para despertar nuestra mente al completo es necesario armonizarnos con los cuatro elementos físicos y 4 elementos espirituales. Para sintonizarnos con los 8 elementos hay que desarrollar la voluntad de la mente consciente mientras practicamos las leyes cósmicas. La voluntad se siente en el corazón, en el amor que demostramos igualmente aprendiendo a perdonar, difícil tarea para el ser humano.

¿Cómo hacerlo? Bendice a la persona hecho o situación que te cree conflicto de corazón, deséale lo mejor para el perfecto desarrollo de su ser, lo mejor, no se refiere a que dicho suceso o persona obtenga lo deseado, si no lo justo y apropiado para el correcto desarrollo del ser o evento en cuestión. Recuerda disponemos de dualidad para discernir, habrá quien observara el resultado como maravilloso, otros lo verán como simplemente justo y otros lo percibirán como lo peor que podía pasar. Pero a fin de cuentas, aunque nos resulte altamente complejo de comprender, es lo mejor que podía pasar para el correcto desarrollo de todo lo que existe.

El símbolo de la voluntad es el del infinito, un 8 tumbado, la maestría. Que podemos formar con el mudra de la intención en ambas manos y juntando las puntas de los

dedos de ambas manos, formamos el mudra LOTAM  
pág.439.

Como tarea os pido que comprendáis y hagáis vibrar todas las leyes, esta octava ley se la hace vibrar los días 8 y todo el mes de agosto, se la hace vibrar de igual forma que la ley cósmica siete:

Ley primera ley, pues.... la LEY 8ª que es esta:  
MI PADRE DIOS ESTA EN MI COMO LA LEY DE LA VOLUNTAD,  
YO SOY LA LEY DE LA VOLUNTAD.  
BENDITA SEA LA LEY DE LA VOLUNTAD.  
ASÍ SEA AMEN.

Ley segunda ley, pues...la LEY Nº8,y así sucesivamente con todas.

Además es necesario continuar perdonando y bendiciendo lo que nos resulte desagradable, bendecir todo aquello que nos entrega la vida, (el alimento, una buena noticia, etc....). Con el simple hecho de bendecir lo que nos resulta desagradable y actuando en consecuencia, esto se alejara de nuestra vida para no volver.

Además un ejercicio para entrenar nuestra voluntad puede ser, escribe en un papel lo que deseas hacer, (que el dinero no me preocupe, dejare de fumar, no me irritarte, encontrare una tarea a realizar que me haga sentir feliz y satisfecho conmigo mismo). Ordénalos según el orden de dificultad para ir realizándolos en ese orden, pones la lista en un lugar que veas a menudo y vas anotando las infracciones que vas cometiendo. Según vallas cumpliendo

objetivos tú fuerza de voluntad ira alcanzando la plenitud.

No es necesario decretar las leyes como te escribo la frase, solo es necesaria la intención de vibrar con estas energías,, frecuencias o virtudes, te puedes crear la frase tú cambiando algún vocablo o alguna frase de manera que te resulte más sencillo de recordar y aprender.

## **2ª- Pauta Las ocho piezas del brocado de pie.**

Este es el nombre con el que conocí esta técnica, mediante mi maestro de taichí chen, el gran Asís, las practique algo con mi maestro de taichí yan, el gran Emilio, con un nombre distinto los ocho brocados, aunque realmente las reconocí años más tarde como, las ocho piezas del brocado de seda mediante el maestro Pedro Pellejero y son las que te presento en este apartado o serie de ocho ejercicios. Transmitidas por Pedro Pellejero, tutor en mi instrucción sobre el chi-kung taoísta. Posiblemente existirán otras definiciones para el mismo tipo de ejercicios, buscando el mismo tipo de beneficio, en alguna otra arte o disciplina de chi-kung o arte marcial. El caso es que en chino dicha técnica es conocida como BA DUA JING y.

Lo que me ha quedado clarísimo es que esta configuración de ejercicios resultan idóneas el practicarlas si pretendes obtener el equilibrio y la armonía de tus distintos cuerpos, además de estos menesteres se crearon igualmente para la obtención de fuerza y energía, sintiéndote altamente capacitado, energetizado y con una elevada claridad mental. Particularmente me han permitido

atesorar dichas virtudes, sin duda alguna, dadas mis condiciones actuales.

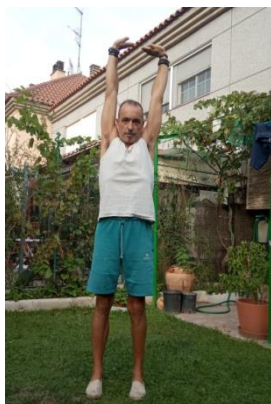
Está representa otra de mis prácticas favoritas debido al bienestar que me ofrece. Remarcar que resulta altamente interesante integrar los ocho en tu rutina, no obstante, puedes tener alguna patología concreta, como es mi caso, cadera y lumbares, por lo que trabajo más intensamente y de manera más asidua las técnicas cuatro y seis, por la que puedes hacer solamente uno, varios, o realizar alguno más veces cuando realices la serie completa.

Esta práctica la realizaras con cada ejercicio un mínimo de tres veces, puedes hacerlos seis veces, pero el número de veces ideal son nueve, aunque yo sigo en la mía las hago 11 veces, sobre todo si te centras más en uno o en dos de ellos, ahora eso si en cuanto les hayas cogido el tranquillo, realiza el que consideres oportuno once veces durante once días, y adquirirás la maestría que te ofrece ese ejercicio concreto, no necesitando realizarlo más, excepto si alguna vez resuena insistentemente en tu estado mental.

En cuanto a cómo actúan sobre nosotros:

Con los estiramientos y torsiones que producimos al realizarlos liberamos las presiones de nuestras fascias, coberturas musculares, cuando se encuentran comprimidas o bloqueadas ya que resultan ser las preferidas por el chi a la hora de bloquearse por la permeabilidad de estás, incluso más que en órganos o músculos.

## 1º Empujar el cielo.



Las manos suben, como si estuvieras sosteniendo un cuenco, por delante del cuerpo cogiendo la energía, hasta donde nos sea posible con nuestra inspiración colocando los dedos de ambas enfrentados con las puntas de los dedos corazón de cada mano alineados con la coronilla y las palmas enfocadas al cielo y paralelas al suelo formando un ángulo de noventa grados con brazos-manos, empujaremos el cielo desde nuestros pies mientras estiramos y colocamos recta nuestra estructura corporal, columna, con retroversión de la pelvis y mentón ligeramente basculado, mientras realizamos una corta apnea, unos segundos. Seguidamente bajas brazos por los costados realizando un gran círculo pudiendo emitir el sonido curativo de los tres calentadores: Ggiiiii a la vez que expiras por la boca.

Existen variantes sobre este ejercicio, una que he realizado bastante consiste en hacerlo todo igual excepto que al subir te pones de puntillas y giras cadera a izquierda y derecha, finalizándolo como he explicado

Esta técnica ayuda con la distensión en escápula y trapecios facilitando la expansión discal de nuestras vertebras por lo que resulta muy útil en problemas discales, pinzamientos, lumbagos y hernias, vamos si la columna está afectada de una forma u otra. Tonificando así el canal nervioso, mejora edemas y estancamientos en la sangre, pues mejora la función circulatoria.

Indicado para problemas articulares de muñecas, codos, hombros, tobillos y pies, es un gran beneficio en patologías como artrosis en la cual llegaremos hasta el límite, que marca el dolor en su realización.

Aparte regula los tres fogones médicos: calor renal, digestivo y cardíaco. En definitiva esta es una técnica con la que deberíamos trabajar todos los días, es una técnica que deberíamos aprender desde niños en el colegio, en la clase de educación física por ejemplo, a una mala tres o cuatro veces a la semana, la considero un gran beneficio corporal. Esto me lo indico un gran amigo o hermano apegado y excelente fisioterapeuta, Miguel Ángel González, lo cual me animo a practicarla de forma muy asidua. A día de hoy se puede decir que lo realizo seiscientas veces o más al año, viéndose claramente mitigadas gran parte de mis dolencias físicas, mis malestares emocionales y oportunamente mejorada la catarsis mental que arrastro.



## 2º Apuntar con el arco en la diana:

Tonificador de pulmones y riñones Esta técnica la tienes incluida en la novena pauta del primer nivel, 4º ejercicio. No obstante si sufres alguna patología de rodilla, hazlo flexionando estás un poco menos pudiendo quedar un poco más alto, incluso puedes ponerte una banqueta donde llegar a sentarte.



. Colocas piernas en la posición del jinete, brazos caídos por delante, girando a la izquierda adquiriendo la posición de la foto. Vuelves a dejar caer brazos por los lados hasta el frente, para ejecutar la técnica de igual forma pero en la otra dirección.

Existe otra variante, consiste en que cuando giras baja todo lo que puedas, si llegas a tocarte el pie hacia el que giras resulta idóneo, al estirar el arco focalizas la atención en el riñón contrario a la dirección que apuntas.

Adecuado en mejorar la función del hígado, la función intestinal, tonifica la función de la cadera favoreciendo en lumbagos, fortalece piernas y rodillas, mejora la circulación sanguínea del cerebro, mejora nuestra capacidad visual, libera tensiones cervicales, tonifica el proceso circulatorio, favorece el proceso excretorio y favorece la liberación de

problemas menstruales.

Ejecuta si te viene bien el sonido curativo del pulmón:

Ssssss con boca abierta, sonido viento.



### 3º Tocar cielo y tierra.

Regulamos los canales bazo-estomago.

Con los pies paralelos a la anchura de la cadera-hombros, colocamos las manos una a la altura del plexo solar y la otra a la altura del ombligo enfrentadas una hacia la otra sintiendo como aprisionamos una esfera de energía muy potente, con la inspiración cruzamos la una con la otra a mitad de camino del sitio de origen, bajando la que está mirando al suelo para acabar empujando éste, mientras que la que apunta al cielo sube para empujar lo celeste, quedando este último brazo pegado o muy cercano a la oreja. Al exhalar regresan al plexo quedando en la posición contraria a la de inicio, para volver a empezar de igual manera, en la dirección contraria.



También hay variante, te la cuento:

Es igual pero girando la cadera lo más que nos sea posible hacia el lado de la mano que empuja el cielo.

Las virtudes de este ejercicio radican en la tonificación de la espalda con los mismos beneficios del primero, centrándose más en los órganos bazo, estomago e hígado.

Resulta adecuado cuando se sufre diabetes o ansiedad,



favorece el proceso digestivo.

Puedes emitir un sonido en forma de gruñido con tu exhalación cuando lo realizas, sintiendo como digieres al centro del tronco el cristal o energía deseada.



#### 4º Mirar hacia atrás y a lo lejos

La medicina china nos informa que este ejercicio previene las cinco debilidades y las siete heridas.

Pies anchura caderas, con la inspiración rotamos la cadera sobre su eje mirando lo más atrás y lejos que nos sea posible aguantado el aire, para volver con la apnea, exhalando con implosión por la boca ya en el centro, mientras emitimos el sonido curativo del canal del riñón, uuuooooo el viento sopla intensamente.

Mejora y estimula el canal nervioso central y todo lo que tiene relación directa con la zona superior del cuello y cabeza.

Estimulamos el canal medular, favoreciendo los pares nerviosos y a todos los órganos y glándulas asociados a estos. Mejoramos el riego sanguíneo. Además regulamos cualquier emoción conflictiva como: miedos, depresión y la hipersensibilidad.

## 5ºOscilar la cabeza y balancear el fundamento.



Sacamos el calor del corazón. Partimos con las piernas en la posición del jinete con pies paralelos y las manos relajadas sobre estas, con la inhalación inclinamos el tronco hacia la izquierda primero, dejando pierna, tronco y cabeza totalmente en línea y estirad@s, mientras abrimos claramente el pecho, para volver con apnea al centro y permaneciendo en la postura inicial del ejercicio, exhalando por la boca con el sonido curativo del corazón, aahhhh, bostezo, una vez en el centro de la posición.

Aconsejable visualizar el xier en el centro de tu pecho cuando abres este. Realizándolo como todos los anteriores de manera consciente con tu respiración, mientras llenas y ensanchas completamente tu pecho en el momento que te encuentras en diagonal a cualquiera de los dos lados.

En la variante, una vez que todo el cuerpo está inclinado totalmente en línea podemos girar el cuello todo lo que nos sea posible, mirando atrás y arriba, los creadores de esta técnica la llaman, la vaca mira la luna. Curioso eh!



La expiración potente saca la tensión y patologías del corazón. Siempre que realices la postura del jinete podrás realizar la técnica en cuestión, bien sentado o apoyando ligeramente la espalda en una pared.

### 6ºTocar los pies con ambas manos.



Vigoriza la cintura y los riñones.

Al inspirar subir los brazos, con las manos por el centro hasta lleguen a la altura de los hombros-cuello aproximadamente, adelantándolas al frente y exhalar por la boca emitiendo sonido curativo renal, hoouuuuu sonido del

viento, a la vez que flexionamos, el tronco con el propósito de tocarnos las puntas de los pies.

No generes hipertensión en lumbares o tensión en el psoas ni en los isquiotibiales, zona lumbar parte posterior del muslo hasta la zona detrás de la rodilla, con tensión pero la justa, si es preciso flexiona ligeramente las rodillas para tocarte los pies, si puedes con piernas estiradas.

Se puede practicar sentado flexionando de igual manera toda la espalda hasta el cuello.

Si padeces cualquier malestar en tu columna, hazlo moviéndote lo que te permita y trabajándolo más mentalmente desde tu nivel Alfa y decretando por ejemplo mientras te visualizas realizando la acción: mi torsión es la completa y necesaria, generando bienestar en mi cuerpo.

Esta técnica te ofrece una clara mejoría ante cualquier problema lumbar, te aporta energía sexual y favorece el equilibrio óseo.

### 7º puños cerrados y ojos llameantes

Llegamos a los dos últimos, siempre sean los últimos, los demás los puede realizar a tu antojo o necesidad, pero el 7º y 8º los ejecutaremos los últimos y en ese orden cuando realices la práctica completa, ya sabes tres, seis o nueve veces en su defecto, eso sí a cada lado, aunque este séptimo ejercicio es recomendable realizarlo solo tres veces en cada dirección, por la densidad de energía con la que trabajas.



36





Esta 7ª técnica se ejecuta: Partimos de los brazos en los costados del cuerpo e inspiramos cruzando los brazos por delante para volver cada uno a su lado, dejando los puños cerrados y apretados, con los brazos en forma de candelabro y los codos ligeramente flexionados hacia dentro, mientras giras a un lado, 1º a la izquierda. Terminas la ascensión de los brazos, poniendo todo el cuerpo en tensión, hasta los ojos, preparados metafóricamente para proyectar fuego. Exhalamos bruscamente relajando muscularmente la tensión generada, abriendo puños y empujando con las manos hacia la dirección en que nos encontramos, expulsando de nosotros chi innecesario. Sentimos fuego saliendo por los ojos, mientras tanto emitimos el sonido curativo del hígado, ssiii con dientes cerrados. Al contrario que el resto de ejercicios, este ejercicio lo realizaremos solo tres veces en cada dirección, ya que genera una gran tensión sanguínea, por esto nos abstendremos de hacerlo si sufrimos de hipertensión o glaucoma.

Tonifica piel, fascias, músculos, vello, el chi del hígado y vesícula biliar. Muy aconsejable para dolores menstruales, mejora regla, edemas y éxtasis de sangre.

Se requiere llevar a todo el cuerpo la conciencia en la tensión generada, con los pies estables en tierra.

### 8ºVibrar la espalda.

#### Hace desaparecer los 100 males.

Es un ejercicio muy beneficioso a realizar en primavera ya que facilita poder desbloquearnos de traumas y tensiones. Con la inhalación y pies anchura de los hombros comenzamos a subir hasta ponernos de puntillas, para dejarnos caer con la exhalación, bajar con rebote manteniéndolo durante unos segundos, rebotamos y rebotamos, llegando al fin de la vibración corporal de forma calmada y sutil.

Esta práctica, similar sin llegarnos a poner en puntillas, simplemente rebotando, es conocida como bienvenida primavera y su función principal consiste en desbloquear, descontracturar, activando y potenciando el sistema muscular, mover el chi estancado por los canales de energía corporales.

Nos ayuda a relajar las fascias ubicándolas en su correcto lugar, puedes hacerlo de forma aislada, ya que desarrolla la flexibilidad y relaja el control mental.

Bueno de realizar mientras visualizas LOTUS pág.215 y





cocreas yo soy Lotus, mientras vibras de forma natural unos segundos, lo que estimes oportuno.

Siempre que realicemos cualquiera de estas técnicas o todas en cadena, al terminar cada ejercicio, permaneceremos unos segundos conscientes, respirando y viviendo la sensación permitiendo que el chi se manifieste, siente el placer de la energía en tu cuerpo. Igualmente al terminar masajearemos la zona pertinente a cada ejercicio, -órgano que hayamos trabajado.

### 3ª- PAUTA INTRODUCAMOS EN LA SANACION

Voy a transmitirte otra pauta muy necesaria para mantener el equilibrio interno que os he comentado en alguna ocasión pero esta vez de una manera distinta, se trata acerca de la sanación de un ser humano, incluyéndonos a nosotros mismos. Para comenzar con un tratamiento energético es necesario y básico, “decretar tu apertura de canales y tú entrega a la perfección universal a Dios, al cómo, ponle el nombre que más...” para que actúe en ti de la manera más apropiada, concédele libre albedrío con tu cuerpo de luz, ANA´LOTUS pág.318, que actúe en ti como proceda, siempre de la manera más apropiada para todo lo que es, se puede hacer bien mentalmente o verbalmente como tú lo sientas más poderoso.

A- Al paciente le haremos repetir este decreto u otro similar que resuene en tu interior con el que decrete su total entrega, lo hará mentalmente mientras tu se lo comunicas verbalmente, limitándonos a transmitirle la

energía mientras la sentimos, percibimos o visualizamos, como llegue hasta nosotros, sal de tus pensamientos de 3d., tienes la capacidad de sanar, lo cual te hará sentir lleno de vida.

Ofrécete simplemente como canalizador, pero haz saber que la entrega de esta energía resulta más eficiente si te la piden o solicitan y si está se siente agradecida y contra prestada, lo que no quiero decir, es que haga falta dinero para que resulte efectiva. Vamos a poner que tú eres el paciente, agradece el chi recibido como te diga tu corazón, con el sentimiento de agradecimiento puro y verdadero hacia el sanador, acógela en ti es suficiente, para que la sanación que acabas de recibir siga el curso apropiado y si además la contra prestas mediante un favor, una ayuda hacia el sanador o entregándole algo en forma de trueque la energía se verá doblemente recompensada.

Como sanador respira conscientemente exhalando por la boca, soplándole en la zona a tratar o donde sientas o humedeciendo tu dedo índice izquierdo, Osam, con tu saliva y frotándolo sobre la zona a sanar, utiliza las puntas de tus dedos de acuerdo a la energía que intuyas o comprendas necesaria, déjate sentir el flujo energético que necesita el paciente, También aquí he apadrinado una costumbre, me humedezco la punta de mi dedo y dibujo sobre la 7ª vértebra cervical, punto vital, el símbolo del infinito o cristal LOTAM pág.474, ofreciéndole la maestría en su nuevo



consciente y la unificación de su esencia, mientras bendigo al paciente, en la finalización de la imposición de manos.

B- Para sanarnos a nosotros mismos seguiremos las mismas reglas con una pequeña variante, trataremos de sentir nuestro interior, nuestra estructura celular, observamos, nuestro cuerpo es totalmente transparente y podemos imaginar, visualizar la energía como entra en nosotros, como nos va llenando, préstale atención en el transcurso del llenado de chi a la zona de tu cuerpo que pretendas sobre-beneficiar principalmente, a la vez que sentimos como nuestro interior se llena de unas sensaciones inexplicables con el lenguaje humano, ¡siéntate y límitate a canalizar la energía divina, imaginando-sintiendo, como te llena, sin hacer suposiciones de cómo va a actuar en ti la energía. Siempre que trabajes contigo mismo, respiraras conscientemente exhalando e inhalando por la nariz.

Nuestro cuerpo esta adentrándose en un espacio atemporal, él está preparado para comunicarse con nosotros, sigue fluyendo y sentirás la comunicación.

El dolor uno de los mayores dones que posee el ser humano ya que nos permite mantener nuestros problemas a cierta distancia gracias a la ciencia de la medicina, al respecto quiero comentar el dolor es unidireccional simplemente nos avisa de que algo no va bien, acudirás a un hospital o centro de salud para conseguir sanarte, en estos lugares se encuentran los expertos en enfermedades, que no en salud, busca con pura intención la maestría sanadora,

OSAM pág.300, en ti. Una enfermedad tiene dos posibles formas de sanación la conocida ciencia médica o no cogiendo nunca enfermedad alguna, cuida de ti y no necesitaras a nadie que te cure nada, ¿cómo?:

1B- Comportarte honradamente en la vida, trata de que tus pensamientos sean sanos y llenos de amor, cuida tu cuerpo de luz, sabes cómo, ponte las manos y canaliza mientras piensas mentalmente por ejemplo, yo soy un chaman canalizando la energía maestra sanadora del ángel Rafael, mientras sientes el cristal OSAM pág.317.

2B- Incluye otras técnicas no utilizadas habitualmente o intuitas por ti o simplemente que hayas imaginado o inventado pruébalas vengan a ti como lleguen, ejemplo: el péndulo forma de obtener respuestas positivas o negativas dependiendo del balanceo de este, antes de empezar le preguntas al péndulo ¿Qué balanceo debo considerar como si? Hacia donde se mueva la respuesta será si, igualmente harás con el no y a partir de ahí a preguntar tus inquietudes, otra forma con el testeo de los dedos para desbloquear zonas del cuerpo endurecidas como en la 7ª vértebra cervical o posibles contracturas musculares, daros pequeños golpecitos en vuestra glándula timo situada encima de nuestro corazón, almacén de nuestras células madre, soplar en donde consideres, mojar ligeramente con saliva en la zona tratada, etc..., probar contra más probéis más fácil resultara, siente como envías energía sanadora a estas zonas.

C- Tenemos una inteligencia desconocida en nuestra

estructura celular que si comprende lo que tratamos de hacer, nos ayudara. Comenzar a reconocer y agradecer la capacidad que tienen nuestras células y células madre mientras miramos ambas pupilas a la vez en un espejo o acariciándonos encima del corazón, glándula Timo y teniendo la atención apropiada hacia ellas: alimentación adecuada, mantener nuestro cuerpo activo no te obligues a practicar una disciplina deportiva simplemente evita el permanecer largos periodos con inactividades, sedentarias y mentalmente bloqueantes como ver la TV por verla o usar el móvil de forma desajustada e innecesaria, ten en cuenta que tu cerebro guarda todas aquellas costumbres que le enseñamos, almacenándolas como autenticas creencias que en un futuro próximo pueden llegar a limitarnos, ten cuidado no la vayas a liar.

Tratar de sentir de comunicaros con vuestra estructura celular para que active y se sintonice el ADN, deposito de nuestra maestría si a ese A.D.N. denominado basura y que desconocemos su verdadero uso y funcionamiento, con la energía universal actuando para nuestro mejor bienestar siguiendo siempre adelante, Mono'dobe, con la pura intención de comportarte de forma cabal y pura.

D- Para demostrar tu intención no esperes a que llegue el momento delicado, anticipáte ocupándote de lo que creas necesario en cada momento, no tengas miedo de equivocarte, ya que si te ocupas con intención pura en algún evento, si los resultados de este proceso no van a ser apropiados para tu correcta evolución, la vida tratara de

impedirte que la lleves a cabo, te ira poniendo obstáculos. No te ofusques porque algo no salga a tu gusto simplemente comprende que si intentas algo con intención pura y no sale, es que no procede, en esos momentos al menos. Por el contrario si dicho evento lo necesitas, dirigiéndote hacia él con tú pura intención, la vida te ira ofreciendo los resultados necesarios. Confía, MONA´OHA pág.405, en la correcta progresión kármica de nuestro ADN.

Quiero pedirlos, cuando leáis esto, poner a prueba esta información siempre con la más pura intención de sanar, OSAM pág.317, de ofrecer bienestar mientras eres consciente de tu respiración y comenzaréis a daros cuenta que realmente funciona, por favor no perdáis el tiempo tratando de analizar el proceso, simplemente utilizarlo siempre que queráis o necesitéis.

Perdonarme que me repita pero esto lo considero esencial.

Nos introducimos de lleno en la sanación, reconociéndonos: lo zoi nombre del alma y mi cristal del alma es ...( hablare más adelante de ellos ), reconozco mi divinidad y pido permiso al ángel Rafael para canalizar la energía sanadora, sentimos en las manos ese flujo energético, (puede ser calor, hormigueo, vibración y más, en tus manos), mientras siento el flujo o canalización de estas energías, emito en forma de mantra el cristal OOOOSSSAAAMMMM!, mientras lo visualizo y lo transmito a través del dedo índice de mi mano izquierda o a

través del centro de tu mano.

E- No os limitéis a colocar las manos donde os dicen o a trabajar exclusivamente de la forma que acabo de nombrar, dejad a vuestra intuición actuar, solicitar al maestro ascendido, maestro del cristal que halláis sentido, la energía de la manera más apropiada para el ser que estáis sanando, hacéis que dicho individuo repita con vosotros el permiso al acceso de la energía en cuestión, pedir ayuda al animal de fuerza, comentaré sobre él más adelante, recitar la ley cósmica que venga involuntariamente a vuestra cabeza, vamos que hagáis lo que acuda a vuestra mente que halláis aprendido durante el proceso de despertar, o bien porque hayáis recibido alguna información que os haya impactado y que sintáis necesaria en ese momento, hay infinitud de formas validas y lo verdadero esta dentro de ti, al tiempo de estar practicando, te darás cuenta que solo necesitas querer, llegara el momento y el día que nuestra conexión sea del 100%.Así es!

F- Estas técnicas aunque pueden resultar muy efectivas voy a trasmitiros un ejercicio del chi-kung hinduista, que os facilitara el correcto funcionamiento, sobre todo a modo de forma preventiva, aunque el flujo de energía en la realización de esté permite incluso la sanación de la enfermedad:

#### -Curar lo incurable con el flujo de chi:

1-De pie totalmente cómodo y relajado con los ojos cerrados al



menos en un principio mientras sientes tus pies paralelos entre sí y perfectamente enraizados a tierra, con esta y con todas las técnicas, yo me enraízo trazando frente a mí el cristal ARIS y visualizándome unos zapatos energéticos imaginarios que me he creado, seguidamente sitúa el dedo corazón, el derecho en los hombres y el izquierdo en las mujeres, sobre el ombligo presionando unas once veces.



2-Utiliza el dedo corazón de la mano contraria manteniendo tu estructura corporal totalmente recta y en línea, retroversión de la pelvis, con el mentón ligeramente basculado, conscientes de nuestra rectitud corporal e igual que antes, realizas otros once círculos en el sentido de las agujas del reloj, esta vez sobre tu coronilla.

3-Hacer el ejercicio empujar el cielo once veces, sintiendo y percibiendo la energía fluyendo por tu cuerpo. No obstante aquí te presento una técnica

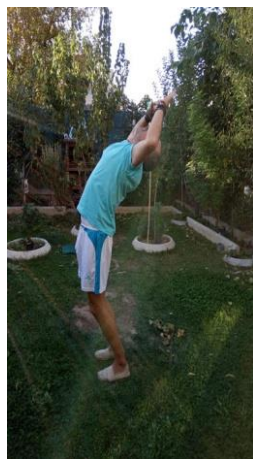
perteneciente al chi-kung hinduista, como puedes observar se ejecuta de distinta forma que en el chi-kung taoísta, aunque busca el mismo fin, nuestra expansión discal y el desbloqueo energético de la columna.

-Colocas las manos delante del cuerpo con las palmas de las manos en ángulo recto mirando el suelo, inspira y sube los brazos estirados realizando un arco por delante, mientras vas basculando la cabeza hacia arriba hasta llegar al cielo, el cual empujaras un par de segundos estirándote bien a la vez que miras el anverso de tus manos, bajas los brazos, otro gran círculo con las manos por ambos lados, finalizas tu exhalación colocando brazos y manos como al principio para volver a empezar. Repetimos once veces.



4-Sujetar la luna otras once veces, prestando atención a la energía que circula por tu cuerpo. Dobla la espalda hacia delante hasta poner tus manos frente a tus rodillas aproximadamente con la punta de los dedos índice y pulgar de ambas manos formando un círculo, inhalando, subirás los

brazos como antes pero doblando la espalda hacia atrás hasta donde llegues con la luna en tus manos sobre tu cabeza, para bajar los brazos con tu expiración con el gran círculo por los lados, hasta llegar a la posición de inicio



5-Empezaras a mecerte, moverte de forma involuntaria a izquierda, a derecha, dando pequeños botes, de lo contrario imagínate bajo una cascada de energía que empapa todo tu cuerpo e induce ligeramente el movimiento, es importante dejarse balancear, mover, rebotar, mientras sentimos el flujo de energía por nuestro cuerpo desbloqueando energías estancadas en nuestras articulaciones y en nuestras fascias musculares.





6-Al cabo de unos minutos, once o los que consideres necesarios, como todo está en el estado mental, ordénate ir cesando paulatinamente el movimiento y permanece un par de minutos estático disfrutando de la nueva sensación generada, para acabar frotándote la palmas de las manos calentándotelas para acariciar tus ojos mientras los abres.

No es necesario mantener los ojos cerrados, sobre todo al principio, pero con la práctica cerrándolos entras en un nivel mental más profundo, el que si acompañas con tu respiración consciente y tu sonrisa, ya sea interior o exterior, podrás alcanzar un estado de magnificencia pleno, pruébalo dejándote sentir.

-Otro ejercicio igualmente sencillo y que me resulta complicado pasar por alto es la visualización positiva:

Realiza este ejercicio en un lugar que te resulte agradable en posición cómoda, mientras escuchas el silencio o el estado natural en el que te encuentres, dígame rio, aire, olas en una cala, pajarillos, etc.... en el nivel alfa de tu cerebro, respirando conscientemente. Visualiza o siente tu parte o zona enferma, oblígala a regenerarse de forma agradable, dirige la atención a ese lugar sintiendo, imaginando, decretando, visualizando durante unos minutos todos los días la recuperación y posterior sanación de la zona en concreto. Complejo de creer, pero sencillo de

explicar, ya que hoy en día los científicos ya han aceptado el hecho de que en el plano subatómico, poseemos la capacidad de atraer a nuestra vida todo aquello que generamos en nuestro estado mental Alfa y que este posee la posibilidad de afectar directamente sobre la materia. Así es créetelo.

#### 4ª-Pauta Cristal del alma o personal:

En este nivel vas a realizar durante un periodo mínimo de nueve días una meditación en la cual vas a crear tu cristal personal, puedes partir de un anagrama creado, hacer una variante para hacerlo propio y personal o diseñarte un símbolo, un holograma o dibujarte un cristal que te estimule, que sea sencillo de recordar, ya que lo llevaras el resto de tu vida en tu estado mental de manera habitual e involuntaria. Este cristal va a activar en ti la alegría de vivir, TAN'ATARA pág.214, que junto con la intención y el amor puros, ELEXIER pág319, se convierten en la energía más poderosa que existe, esta es la energía que fluye desde la fuente divina.

Crearás tu cristal personal, tenlo siempre presente, siéntelo a menudo es de gran importancia para ti, para tu equilibrio, para permanecer protegido y ayudado al principio, trabaja con él un tiempo nueve días por ejemplo, dibújalo coloca las manos sobre él y siéntelo en tu corazón, irradiando su energía. . Muchos diréis, no lo percibo como hago para sentirlo, no te obsesiones si al principio te cuesta reconocer su aspecto, visualizarlo, o sentirlo, utiliza por

ejemplo el cristal que el número, lógicamente hablando vibre con tu número del alma\* o cualquier cristal ya creado que sientas como tuyo o propio, no te preocupes, no te quejes, la esencia de tu cristal llegara a ti, solicita ayuda durante una de tus meditaciones para reconocerte con el símbolo, grafico, anagrama, cristal, adecuado y propio para tú esencia.

Introduciendo su esencia o energía a través del centro coronario de cualquier paciente y ubicándolo en su centro ayudarás en la sanación y mejora de este, pues tu esencia es la encargada de atraer el bienestar de ese ser.

Junto con tu cristal personal que será básico en tu alegría de vivir, TAN'ATARA pág.214, considero que es necesario que sepas que zonas de tu cuerpo son responsables de esta alegría y estas zonas pertenecen a tu 2º y 3º chacra sentimientos + pensamientos, estos te provocan las emociones que reflejaras en tu vida, o sea dirigen tu estado emocional. Siempre que tengas un sentimiento que consideres sucio, coloca ATRANA pág.406, sobre este sentimiento y pon tu mano izquierda en caso de que quieras extraerte alguna emoción indeseada debajo del ombligo, pubis, de lo contrario si quieres entregar la energía adecuada que sea la derecha, igualmente si tienes esta misma sensación en cuanto a algún pensamiento, regálale a este pensamiento MOHA'RA pág.407, colocando tu mano en tu plexo solar, izquierda para extraer pensamiento indeseado, la derecha para introducir en tu plexo solar el pensamiento deseado.

Aunque en esta nueva energía todos nuestros centros energéticos están unificados con nuestro chakra corazón, la zona sobre la que trabajar con cada aspecto interno sigue viéndose reflejada en cada centro energético concreto, encontrándose este en perfecta sintonía con nuestro centro energético o chakra unificado.

\*Nota: En lo relativo a tu número del alma, el universo está perfectamente sincronizado con todo lo que ÉS, en nuestras reencarnaciones sucesivas elegimos la fecha de nacimiento en relación al propósito a desempeñar en el planeta, nuestra actitud ante este propósito viene determinada por un número, número que extraeremos a través de la suma de los distintos números de nuestra fecha de nacimiento, ejemplo:

06-02 -1971=26,  $2+6= (8)$ , este es mi número del alma, solo te queda informarte y buscar tus designios en tu vida actual.

En estado mental Alfa: Yo soy, intuiré y diseñare mi cristal personal, quizá de manera incomprensible pero consecuente.

Aquí os cuento como creé mi cristal personal, por si te puede ayudar en la búsqueda del tuyo propio.

## TERRAS



El primer cristal que sentí de forma clara y contundente, entrar por mis pies llegando hasta mi pecho resulto ser Don'adas pág.404, sintiendo en el nivel Alfa en el que me encontraba que las tres flechas formaban parte de mi esencia y que aparecían en mi cristal, uniéndolas al círculo, forma de representar la unificación y el planeta que tanto siento en mi centro. Permitiendo a mi estado

mental recordar e intuir mi cristal. Obtuve mi cristal, que va conmigo a todas partes, en cualquier momento o lugar en el que me encuentre necesitado: yo soy TERRAS. En cuanto al nombre, lo percibí de forma automática cuando lo visualice. Reconociendo en mi esencia su parte divina.

### 5ª-Pauta Animal de fuerza,

Venga otros nueve días meditando entrando en Alfa por supuesto, preguntando por ejemplo ¿Con que vibración animal tengo más afinidad? o maravillosa presencia divina preséntame a mi animal de fuerza y llegara a ti bien un documental sobre este animal, un noticia, un recuerdo infantil, una noticia a través de periódico o revista, algo que te presente tu animal de fuerza, lo reconocerás en cuanto lo veas. Ya sé que la meditación requiere una dedicación de vuestro tiempo lineal, pero merecen la pena la sabiduría y resultados obtenidos, además de la calma mental que te ofrece pasar unos minutos ausente. Recordar no esperéis

nada, permitir que la vida se desarrolle como deba, ocupándoos de vuestros asuntos de una forma más pura que hasta ahora si os es posible y os asombrará el transcurrir de vuestro día a día.

Existen muy diversas formas de trabajar con vuestro animal de fuerza:

-A        -Solicitar su apoyo, su energía, su poder durante el transcurso de sanaciones o en cualquier momento del día que puedas sentir necesaria su ayuda, por ejemplo el mío es la abeja y al ir a desayunar me como una cucharada de miel y mentalmente solicito ayuda para el día en cuestión, agradeciendo las capacidades que me ofrece de ante mano, además de poner una cucharada de la misma miel, a mí hijo y a mí mujer, agradeciendo la energía prestada.

-B        -Bendeciré solicitando su energía a alimentos o utensilios que hayan sido creados por él, mientras hacemos uso de ellos. Ejemplos:

Abeja -miel, cera, jalea.

Tiburón -cartílago.

Caracol -baba.

Vaca leche y piel.

O simplemente porque sientas cierta afinidad o aprecio hacia él por algún suceso de tu vida, del cual has sido muy consciente y que tienes archivado en tu memoria celular, etc.... se consciente e indaga, pregúntate al respecto.

-C        -Solicitud a vuestro animal de fuerza que os acompañe en el transcurrir de tu día, ayudándote a discernir en tus decisiones diarias, si se lo pides diariamente, una energía te acompañara durante ese día, aunque no seas consciente de ella y en ocasiones lo sentirás según vallas progresando.

Prueba a hablar mentalmente con las energías que nos acompañan durante nuestro día, dígame guías, yo superior, acompañante de luz, animal de fuerza, no hay nada que perder ni si quiera te trataran de loco nadie te tiene que oír hablar con la energía de tu animal, a una mala mentalmente.

Particularmente he llegado a percibir claramente la abeja cuando abro el frasco de miel por las mañanas, saliendo de este.                    Ya....Ya....sin comentarios.

-D        -Con nuestro animal de fuerza, viajar para descubrir nuestro cristal del despertar, nuestro devenir, o cualquier cosa que nos inquiete y deseemos saber.

Reclamad mentalmente la presencia de vuestro animal de fuerza sintiéndolo, intuyéndolo, viéndolo o percibiéndolo como él venga a vosotros, no os extrañéis con el animal que venga a vosotros en lugar de eso si no lo tenéis claro preguntarle cual es nuestra semejanza, solicitándole y permitiendo que os lleve de viaje

cuando te encuentres en estado de relax o meditativo, sacando y fusionando tu conciencia con la suya, pidiéndole que te lleve a ver lo que necesites conocer. Pondremos nuestra mente en blanco y nos introduciremos en el silencio de nuestra alma evitando pensar en nada, mientras dirigimos nuestra mirada con los ojos cerrados a nuestro tercer ojo y con nuestra respiración consciente, buscando entrar en el nivel Alfa de nuestro cerebro para que vengan a nuestra mente las imágenes que necesitemos conocer, asumiendo toda intuición que llegue a nuestra mente y confiando, MONA´OHA pág.405, en que es lo correcto, ya que existen muchas verdades inexplicables, reconoce esa semejanza mutua.

-E Todos los animales existentes tienen diversidad de cualidades por lo que os digo que no os limitéis u os encuadréis en unos tipos de animales concretándolos a vuestro pensar y vuestro gusto, diréis este tío chalado que nos está contando, risas, os puedo decir que cada ser humano comparte o se asemeja a los hábitos de alguno de los animales del planeta por ejemplo:

-Persona trabajadora, activa o hacendosa- bien abeja, hormiga, castor, etc....

-Aquel atento u observador- águila, búho, lince, etc....



-El alegre o confiado- elefante, hipopótamo, oso, buitre, pez en general, etc....

-Persona lenta, casera- Caracol, Hipopótamo, mejillón, etc....

-Audaz o inteligente- serpiente, perro, gacela, cetáceo en general, etc....

-Criminal o pandillero: mantis religiosa, lobo, medusa, etc....

-Los elevadamente energéticos- cachalote, delfín, ballena, aves en general, etc....

Así que calmar, ONAR pág.407 y tranquilizar, TANA'ATARA pág.406, vuestra mente dejándola en blanco, sin pensar en nada que pueda sacarte de la veracidad y decreta tu entrega al todo, acogiendo la luz del amor, ANA pág.316. Puede llegar hasta ti un animal que jamás te hubieras planteado.

### 6ª-Pauta Nombre del alma.

Sigue adelante como en los pasos anteriores, entra en tu estado mental Alfa: “¿Cuál es el nombre de mi esencia? o ¿Cuál es mi nombre de origen?” o bien “genero un estado mental, cuando te encuentres en Alfa, gracias al cual reconozco e intuyo instantáneamente mi nombre de origen.” Te aseguro que te ayudaremos a conocer tu nombre del alma o cualquier otra eventualidad que necesites conocer en el transcurrir de tu día a día. Llegara a ti cuando menos te lo esperes, de forma imprevista, pero te reconocerás con

ese nombre automáticamente.

En cuanto lo sepas, la cocreación la realizarás “lo zoi + tu nombre de origen+ mi cristal del alma es...+ lo zoi, energía que estés cocreando”. Repito esto solo son ejemplos déjate sentir lo que realmente necesitas y solicita a tu yo superior lo que necesitas en cada evento de tu vida. Recuerda solicitar lo que necesitas, expón tus deseos e irán llegando a ti de la manera más insospechada que te imagines, lo que y como los necesites. Por lo cual si algo que desees no llega, piensa si realmente es necesario para tu alma o solo para tu ego, si así es reconócelo y desapégate del proceso.

Además entra en meditación debes escribir tus deseos en un papel antes de comenzarla. Si escoges conocer tu nombre de origen o nombre del alma, puede ser que este llegue a ti de forma clara o que simplemente hallas percibido nombres que resuenan contigo, así que suelta tu maravillosa imaginación y construye tu nombre de origen, no menosprecies tu imaginación, imaginar es ver, es oír, imaginar es sentir. Además en el transcurso de esta meditación activas un punto justo encima de tu tercer ojo a través del cual transmites tu fuerza de origen. Recuerda no tienen por qué ser nombres conocidos, simplemente ponerte como ejemplo:

Mi nombre del alma llego a mí con la conjunción de dos nombres ( Melquisedec y Miguel )que intuí y reconocí como propios, llegando hasta mi de manera automática el mío propio, este es Melquiadel, de forma

similar llego a mí el de mi mujer, Vaquiela y el de mi hijo, Melkiel para alcanzar estos objetivos , al menos para mí, me fue preciso y necesario entrar en Alfa, exponer mis inquietudes al respecto de lo que deseo conocer y comenzar a aparecer nombres en mi estado mental, fue todo uno, los cuales mi mente comenzó a combinar entre ellos hasta percibir y reconocer el auténtico nombre del alma en cuestión, reconozco que no escribí lista de deseos, simplemente los nombre, aunque desde los comienzos de mi renacer, escribí una lista de deseos que está ubicada en mi parrilla Reiki.

### 7ª-Pauta: Fusiona en tu centro tus chacras

#### Alfa y Omega.

¿Qué es la espiritualidad?, se puede describir como la transformación interior del ser humano, ni los métodos o técnicas que te proporcione yo o cualquier otro ser humano nos son espiritualidad si no cumple para ti esta función. La espiritualidad cambia en relación a nuestra necesidad, tiempo y sociedad en la que te encuentras, lo que muy a menudo pasa por espiritualidad no es más que la constancia escrita, relatada o grabada de métodos pasados. El único capaz de saber cómo hallar la espiritualidad y el crecimiento interior eres tú mismo, sigue las pautas, técnicas, directrices e información que resuene en tú interior al conocerla y darás comienzo a tú crecimiento espiritual.

-Busca el significado de esas nuevas sensaciones que llenan tu cuerpo. Siempre que lo recuerdes decreta con el

mudra de la intención en tus manos la apertura de tu chakra Alfa y Omega, actuando en perfecta sincronía y correctamente sintonizados, con el universo perfecto.

Siente como en el chakra alfa, situado encima de tu cabeza y en contacto con tú chakra coronario, perteneciente a tu cuerpo de luz, ANA´LOTUS pág318, instalas el cristal RADA´SO´AM pág.315, acogiendo unas frecuencias de luz maravillosas o el cristal NUBI pág. 217, para acoger la veracidad o el cristal MARAS pág.408, recibiendo energía magnética, tienes multitud de posibilidades ya te he comentado antes, imagina solo tú conoces tu propia realidad, mientras que en el chakra omega, situado en conexión con la tierra debajo de tus pies y en línea con tu columna vertebral, anclas el cristal ARIS pág.213, unifica ambos chakras en tu corazón mediante la activación de tu chakra unificado, activando en este un rayo que nace en tu corazón con el que poder emitir esta energía, convirtiéndote primera y principalmente ,en un canal de energía divina tan necesaria en estos momentos para Gaia, pudiendo emitir esta misma energía a aquello con lo que entres en contacto o al ser o situación que se encuentre en tu estado mental en esos momentos, así poseemos el poder para comenzar a cambiar el caos que existe sobre el planeta, junto con el poder de alcanzar tú espiritualidad.

No des por hecho que sabes a que se deben estas nuevas sensaciones que sientes estúdialas, trabaja con ellas, pregúntales a que se deben, cuando te encuentres en tu

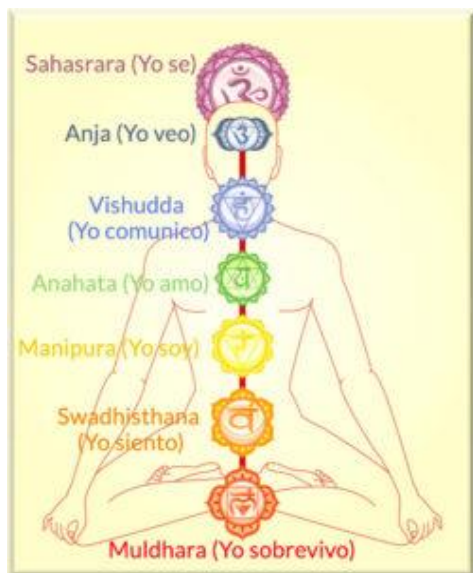
interior y con la cabeza fuera de todo pensamiento. Si ya, es complejo hoy en día tener la mente en blanco, con el simple propósito, con tu más pura intención, basta para llevar a cabo cualquier trabajo que desees emprender.

Recuerda mantener conscientemente estos chacras abiertos siempre que te sea posible, el mejor momento es al despertar lanzando este decreto u otro similar combinándolo mientras lo realizas con otras técnicas como mudras, el de la intención, por ejemplo.

***“lo zoi Melquiadel, mi cristal del alma es Terras, abro mis chacras Alfa-Omega manteniéndolos sintonizados y en perfecta sincronía con todo lo que es, durante todo el día de hoy, obteniendo así mi más correcto ¡bienestar!”***

Trata de evitar la pérdida de energía de manera absurda por ejemplo:

- Justificando un retraso, discúlpate y MONO DOBE.
- Hablando de cosas que son obvias y no necesitan explicación al no ser que te pregunten.
- Ni responsabilizándote por todo ni tratando de solucionarlo todo. TODO no depende de ti. Límitate a ir a tu interior a tu centro sintonizándote con tu yo superior y con la tierra ofreciéndote como canal de energía cósmica universal, pon tu granito de arena y el universo hará el resto, el TODO te lo sabrá agradecer. Esto último si depende de ti.



Con esta foto, extraída de internet, no tengo ni idea de que pagina. Podemos observar bien la situación de nuestros centros energéticos, conocer su nombre original y su significado. Y conocer la conexión energética que nos une con el padre universo, chakra número

siete, Sahas rara y con la madre tierra, chakra número uno, Muladara, los cuales se hallan en sintonía y correctamente sincronizados con el universo perfecto, además de con nuestro chakra unificado o centro energético, Anahata, situado en nuestro centro cardiaco.

### 8ª-Pauta: Contacta con tu divinidad

- Entra en Alfa, reconóctete, “lo zoi” tu nombre, visualizando tú cristal y contacta junto con tu animal de fuerza, con tu yo superior, un ser que podemos percibir con nuestra misma imagen que emite un resplandeciente brillo de color azul dorado brillante, o como tu percibas, sentado sobre un trono oro brillante, o como lo percibáis igual su estatus social no le da para oro brillante y se queda en chatarrilla, eso sí brillante y cargado de magnificencia, con mucha luz, bueno vale de ironías.

Con él debéis fusionaros o más bien sentir vuestra unión para poder enviar luz a Gaia, necesidad básica y

primordial en estos momentos. Tener claro vuestra divinidad, reconocer que poseéis el derecho de fusionaros con ese maravilloso ser pudiendo sentaros en ese trono, reclamad interiormente con el mudra de la maestría, Lotam en vuestras manos, la maestría en vosotros la conoceréis más adelante pero continuar decretándola:

***“lo zoi, nombre del alma, mi cristal del alma es ..., abro mis chacas alfa y omega abriendo todos mis canales a la unidad y a todo lo que es, reconozco mi divinidad y maestría. Ofreciendome, entregando mi luz para lo más apropiado para el todo aquí y ahora en estos momentos”.***

Cocrea la energía que consideres más necesaria y decretad vuestros derechos, si todos aquellos que estas adquiriendo.

No esperéis nada concreto, vuestro decreto llegará pero siempre de la forma más pura con lo cual no tiene que ser exclusivamente a vuestro gusto y deseo, ya, puedo resultar muy canso! Recordemos que comenzamos a adentrarnos en un mundo del que no tenemos conciencia, del que no tenemos ni idea, del que muy poco pueden explicarnos y en el que debemos confiar en nuestra intuición, en nuestra divinidad para activar nuestro recuerdo interno, NEKTUM pág.216, sobre todo repito confiando, MONA´OHA pág.405, en lo percibido por nuestra intuición o tercer lenguaje, forma de intercambiar datos con el otro nivel, con otras vibraciones, con otras dimensiones.

En el momento que percibamos a nuestro ser superior, que lo sintamos, que lo visualicemos o simplemente que arda el deseo en nosotros de contactar

con él, demuestra tu más clara intención, mudra de centrarte en tu corazón con el cristal AVATARA pág.403, para enviar desde lo más profundo de tu divinidad el cristal que percibas en cada situación, esta acción se ejecuta viendo la energía o cristal apropiado quieto o girando en el sentido de las agujas del reloj y sintiendo como se lo envías a dicho evento o ser, mientras esté llena tu mente, para acabar olvidándote de él en el momento que lo has enviado con la energía que necesitas.

Agradece, AN´ANSHA pág.213 y olvídate, que no te preocupe nada la situación en cuestión, pues ya te has ocupado de la forma que te es posible y sin darte cuenta la energía actuara como corresponde, de la manera apropiada. Tener en cuenta que dependiendo del hecho sobre el que queramos influir, puede hacer falta más o menos potencia energética, más o menos pioneros y trabajadores de luz. No obstante, pon tu granito de arena, puede haber mucha gente en la misma situación que tú y que actúen de igual manera, MONA´OHA pág.405.

### 9ª-Pauta: Diferentes métodos.

Aquí nos encontramos buscando métodos que nos ayuden en nuestro equilibrio interno para la obtención de nuestro ansiado despertar, aquí os expongo, transmitida por un maestro tibetano, la Invocación por la paz. Es muy fácil de memorizar simplemente recitándola unas cuantas veces, pudiéndola sentir en cualquier momento del día consciente de tu respiración, transmitiendo a tu entorno y al mundo



entero una energía de paz y concordancia entre todos. Repito, es aconsejable recitarla todos los días, consciente de ti mismo, una vez diaria al menos en el transcurso de este nivel y te verás rodeado por un entorno de paz, TARA'DOS pág.406, y armonía, HAR'ATORA pág.404. Os deseo una vida llena de paz y amor:

-La Invocación por la paz

***-Desde el punto de luz en la mente de Dios;  
que afluya luz a la mente de los hombres;  
que la luz descienda a la tierra.***

***-Desde el punto de amor en el corazón de Dios;  
que afluya amor a los corazones de los hombres;  
que Cristo retorne a la tierra.***

***-Desde el centro donde la voluntad de Dios es  
conocida;  
que el propósito guíe las voluntades de los hombres;  
el propósito que los maestros conocen y sirven.***

***-Desde el centro que llamamos la raza de los hombres.  
Que se realice el plan de amor y luz.  
Y se selle la puerta donde se halla el mal.***

Podéis probar a recitarla con vuestra respiración consciente y en Alfa si te parece, con la técnica de los tres dedos: Inhalas larga y profundamente y con tu exhalación recitas una estrofa, así con las cuatro, son solo cuatro respiraciones, un minuto aproximadamente, el día consta de 1440 minutos, dime a ver si por lo menos no merece la pena seguir adelante, probando.

Otra posibilidad consiste en crearnos una oración igual de fácil de memorizar que la anterior ya que la crearemos a nuestro gusto sobre lo que YO SOY, que citaremos antes de entrar en meditación, o en cualquier momento del día que venga a nuestra mente, dentro del nivel alfa de nuestro cerebro o cuando lo creamos oportuno, a continuación pongo un ejemplo:

-Invocación propia.

***-lo zoi la luz dentro de una estructura ideal de luz,  
lo zoi un ser que viene de la luz, vive en la luz y crea la  
luz.***

***-A donde quiera que voy Dios tiene el permiso de  
actuar con mi libre albedrío, como proceda en  
cada situación.***

***-lo zoi siervo de la perfección universal y declaro mi  
ofrecimiento a la energía cósmica para que actúe con  
mi cuerpo de luz a su antojo.***

***-lo zoi un OM TAT SAT pág.207, del nuevo tiempo  
y bendigo todas las instrucciones del altísimo  
sembrándolas a mi paso e irradiándolas a mi  
entorno.***

***-Yo soy en la vibración 999 y reconozco mi  
responsabilidad.***

***Kodoish, Kodoish, Kodoish Adonái Tsebayoth, así es.***

Lo de siempre vamos, puedes añadir, puedes quitar y hasta sustituir lo que creamos oportuno o conveniente, existen infinitas posibilidades, lo único imprescindible es

mostrar tu propósito de entregarte y ofrecerte, para cumplir con estas actitudes que estas recordando y promulgando.

### 10-Pauta Constancia

Comentarios, que en este nuevo mundo en el cual nos estamos adentrando de manera irremisible, para todo aquel que lo acepte y para el que no igualmente, es necesario una alta dosis de fuerza de voluntad para realizar un trabajo constante con la esencia divina. Esta constancia nos ira proporcionando una apertura y claridad mental que nos permitirá la sincronización de los hechos en nuestro entorno, para acabar ejecutando el trabajo cósmico de forma involuntaria permaneciendo conscientes en todo momento de la realidad que nos rodea.

Por lo cual pediros que trabajéis con las pautas que más os hallan gustado o resonado en vuestro corazón a lo largo de estas tres primeras iniciaciones y recordad no esperéis nada a cambio de nada, esta realidad es válida en las dos direcciones tanto para dar como para recibir, no pidas lo que no estarías dispuesto dar ni des lo que no estés dispuesto a recibir.

No obstante si te supone un gran esfuerzo al que no estás dispuesto a llegar o simplemente no me crees, al menos trabaja con el control mental, en el nivel alfa de tu cerebro y te maravillaras y conocerás la ley de la atracción que viene impresa con nosotros desde el mismo momento de nuestro nacimiento, además te ayudara a aceptar las vibraciones de esta nueva era.

## -Control mental, diferentes ejemplos:

A -Pasa tu cerebro a nivel alfa ante cualquier devenir de la vida ya sea físico, emocional o mental ves a tu chakra unificado con el problema y el cristal AVATARA pág403, *“yo estoy centrado y perfectamente sincronizado con todo lo que es por eso nada ni nadie puede sacarme de mi centro ni de mi armonía”.*

B -En nivel alfa, *“lo zoi, nombre del alma, si ya lo conoces o en su defecto el de tu vida actual, reconociendo que me desenvuelvo correctamente y de manera apropiada en el mundo de las tres dimensiones en que me desenvuelvo aquí y ahora”.*

C -*“Me adapto perfectamente a la climatología ambiental y a los cambios de presión atmosféricos del ambiente”.*

Este decreto te permitirá permanecer en equilibrio y centrado AVATARA pág.403, durante el día impidiendo a la climatología ambiental y cambios de presión atmosféricos puedan afectarte, los cuales pueden llegar a producir una fuerte presión en tu estado emocional, permitiéndote actuar de un manera irracional y desajustada.

D -No sé, puede haber un millón de ejemplos, con cualquier cristal, con cualquier situación o suceso de tu vida, el necesario en cada momento de tu vida solo lo sabes tú y me gustaría transmitirte la necesidad de adaptarnos al menos en parte a las energías venideras con el “control-

mental” es la manera más simple, sencilla y practica que yo conozco, con la constancia que has tenido ya lo tienes dominado, pues úsalo te será de gran ayuda si prefieres permanecer al margen de estos nuevos conocimientos, aunque en el momento que empiezas el camino no resulta cómoda la marcha atrás pero si así lo decides, no olvides consultar más en profundidad sobre esta disciplina.

Control mental, también conocido como método Silva o poder psicotrónico.

En el nombre de Dios lo te bendigo una y un millón de veces bendit@ seas.

### 11ª-Pauta MUDRAS:

#### Varada



Ejecución: El mudra lo realizarás con la mano izquierda, que es la asociada al espíritu y al corazón. Mientras, tu mano derecha puede descansar en posición meditativa o con otro mudra, el de la intención por ejemplo. Te recomiendo que lo acompañes de algún tipo de

meditación sobre el perdón y la sanación de vidas pasadas. Utiliza de manera habitual el cristal ENA pág.404, en tu subconsciente cuando ejecutes este mudra, reconociendo así tu intención de ser plenamente disculpado.

Este es un mudra típico de las divinidades de la India, pero también podemos encontrarlo muy parecido a algunos

gestos divinos que vemos en algunas estampas de Jesús y la Virgen María. Es un mudra sencillo de realizar, pero con una gran potencia espiritual. Como su propio nombre indica, es el mudra de la misericordia y del perdón. Un gesto típico de un ser compasivo y amoroso.

### Propiedades

Este mudra nos ayuda a superar nuestro pasado, sanándolo para alcanzar en nuestro presente una mayor armonía y no seguir por el camino como si lleváramos grandes sacos de arena. Es un mudra muy espiritual que nos puede ayudar a eliminar nuestro mal karma.

Además permite mejorar sensiblemente nuestras relaciones personales puesto que nos aporta el don del perdón y la comprensión divina. Nos volvemos más humildes y respetuosos con toda forma de vida. Perdonamos a los demás, todas las faltas que hayan cometido sobre nosotros.

### **- MUDOM, para el desbloqueo:**

Colocar mano izquierda sobre el bloqueo y enfocar mano derecha a la tierra cuando el problema lo tengas ubicado en tu cuerpo físico o al universo si te ves afectado emocional o mentalmente solicitando lo que proceda en cada caso, canta verbal o mentalmente el nombre de dicho mudra mientras lo realizas y recuerda no te cierres a esta información y deja fluir a tu intuición, si sientes algo distinto por lo menos pruébalo y discierne por ti mismo. Al respecto comentare

como ejemplo, sobre la mano derecha, mano con la que resulta más sencillo la entrega de energía, puedes tener el mudra de la intención o la técnica de los tres dedos con el resto de los dedos, apuntando, bien al cielo bien a la tierra, mientras tienes claro el propósito con el que ejecutas esta técnica y la energía que deseas crear.

**- Mudom.**



**Problema físico:**

a- La ejecución es muy variada de acuerdo a tus necesidades, eso sí será necesaria la utilización de ambas manos. Ejemplo, dolor en el pecho mano izquierda en pecho, mano derecha enfocando tierra de la forma que tú sientas, bien con el centro de la palma o transmitiendo el chi con la punta de tus dedos, enfocándolo a la zona percibida. Mientras decretas sintiendo:

“lo zoi un canal y transmito a la madre Gaia la energía necesaria, o al maestro Shet visualizando o dibujando ARIS pág.213, la vibración adecuada, mientras me mantengo en perfecta sincronía con el universo perfecto”. Pero sobre todo déjate sentir y realízalo como tú percibas.

### - Mudom.



### Problema emocional

Si percibes un malestar emocional por una discusión con tu pareja, por un conflicto laboral, por un castigo impuesto a alguien o por lo que sea. La palma de la mano derecha la enfocas al universo con el mudra de la intención en ella, mientras que la izquierda la pones a la altura del pubis o en el vientre, si emocionalmente notas el desequilibrio, en tu 2º chacra en el 3º o en medio de los dos, zona creadora de nuestras emociones.

### .....- Mudom.



### Problema mental.

En tu cabeza en caso de desajuste mental, en tu frente o en uno de los lados de tu cabeza, vamos en la zona de la cabeza que tú sientas, visualizando el acto a solventar. Solicítale la energía al cristal que venga a tu mente, al maestro relacionado con dicho cristal o a la vibración que tu intuyas apropiada, hazlo como tú sientas y quieras tú eres el único que posee la respuesta verdadera y necesaria para cada suceso de tu vida.

-Mudra de la maestría activa la magia, disfruta de tu naturaleza divina activando la energía cósmica en tu esencia pon a disposición tu flujo con la energía vida.



**LOTAM: Superpondras la maestria sobre todo  
aquello que lo apliques.**



Este mudra se realiza con ambas manos, en las dos dibujaremos el mudra de la intención uniéndolas por las puntas de los dedos, formando el símbolo del infinito u ocho tumbado, el resto de los dedos los colocaremos como venga a nosotros en cada caso o nos resulte más cómodo, no obstante considero importante la unión por la punta de ambos dedos corazón, pero ponlo como intuyas todos unidos, unos

Encima de los otros, simplemente es necesario reconocer la infinidad de la fuente divina, con el símbolo del infinito, para posibilitar la obtención de la maestría cósmica, simplemente muestra tu reconocimiento a la divinidad, evidentemente con tu respiración consciente.

A- Es importante, si al realizarlo enfocamos nuestras palmas de las manos al exterior sobre algo o alguien, un globo terráqueo, un ser vivo en general, demostramos nuestra fuerza divina o voluntad pura al universo para llenar ese ser de la maestría que posee la esencia divina, en relación a la energía percibida o con el

cristal intuido que es necesario para la mejoría de dicho ser o evento.

B- Mientras que si lo enfocamos hacia dentro, te encierras en ti mismo, en tus necesidades, con lo cual es un mudra muy importante a ejecutar en meditaciones, con el simple hecho de disfrutar de tu respiración mientras la sientes, dirigiéndote a asuntos personales mediante pensamientos, aplicando sobre estos la maestría cósmica universal, sin esperar que los cambios sean a tú gusto, si no como proceda para el mejor fin.

Mientras meditas con dicho asunto en tu mente, realiza el mudra como en la 1ª imagen, enfocando a tu cuerpo y te llenaras junto con el asunto o situación de la maestría necesaria para tú y su correcto desenvolvimiento. No obstante deseo que realices este mudra de la manera que tú percibas o sientas que es correcta, pero realízalo todos los días una vez conscientemente, al menos durante este nivel, para seguir por la senda apropiada, preparando tu esencia para el próximo nivel. “

Decretando:

***“Mi ser divino está en mí con la maestría absoluta, gozando y disfrutando de mi libre albedrío”:***



## **Tu pura esencia.**

.- Yo soy PRADNA de ELEXIER en mi LOTUS, págs.. 219 de 319 en mi 215, bien combinados, pues no comprendo otra forma de actuar. Siempre “buen rollo”, es lo básico para que nuestro discurrir por la vida nos parezca y sea satisfactorio para lograr el alcance de la estabilidad pura.



## **El prepósito puro.**

Mediante SÍ'ADRANA  
pág.304, programo en  
mi actitud PRADNA  
pág.208 de ELEXIER  
pág.302 en mi relación  
con mi entorno y con  
todo lo demás.

No quiero despedirme sin remarcar lo importante que es hacerte un poco de caso a ti mismo, pongo como ejemplo algo que introduzco en esta iniciación, el IO ZOI, si no lo sientes útil, si no te acostumbras a usarlo, si te parece absurdo no lo uses y nómbralo como toda la vida, yo soy. Busca la verdad dentro de ti.

## -CRISTALES 3º NIVEL EQUILIBRIO INTERNO



### **SIAS-ENERGÍA FEMENINA.**

Directamente relacionado con el cristal Elta en la obtención del equilibrio yin-yan interno.

Energía de la madre Shakti.

Vibración Nº1.



### **ELTA-ENERGÍA MASCULINA.**

Acariciando la 7ª vértebra cervical, decreta: Poseo las energías Sias y Elta en perfecto equilibrio en mi ser. Fusiónalo con Sias alcanzo la gracia y el equilibrio yin-yan.

Energía del padre Metatrón

Vibración Nº2.



### **AVATARA-CENTRADO.**

Avatara te lleva a tu centro, donde no existen problemas. Decreta a menudo, mientras visualizas Avatara: Yo estoy centrado y nada ni nadie puede sacarme de mi centro.

Energía del Dios del sol.

Vibración Nº10.



### **DON´ADAS-GRACIA.**

Llama y visualiza el ángel Don´adas cuando necesites aplicar la gracia a algún asunto cotidiano, automáticamente se manifestara con toda su fuerza.

Energía del padre-universo

Metatron Nº17.

Energía de la madre Shakti  
Nº32.

### **ENA-DISCULPA.**

Integra esta virtud en tu esencia, discúlpate, agradece dentro de ti los conocimientos que te ha aportado dicha experiencia de vida y hallaras la verdad.

Energía de Buda.

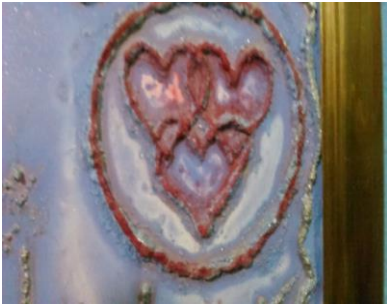
Vibración Nº22.

### **HAR´ATORA-ARMONÍA.**

Visualiza en Alfa Har´atora y envíala a aquellas tensiones o desequilibrios que observes, creando armonía en dicho evento.

Energía de la gran luz cósmica el  
ángel Chamuel.

Vibración Nº8.





### **MONASH-SEGURIDAD.**

Visualiza Monash, estate seguro y puro en ti mismo, en la verdad no te puede pasar nada.

Energía de la madre

María/Shakti.

Vibración Nº1.

### **MONA' OHA-CONFIANZA.**

Confía en todo sobre todo en ti mismo, percibe y reconoce que todo sucede para tu mejor bienestar. Visualiza Mona'oha y confía en la fuerza divina.

Energía de EL Morya.

Vibración Nº1.

### **NION-DESLIGUE.**

En algún momento debes desligarte de antiguos hábitos y pensamientos que ya no te sirven, visualiza Nion sobre ellos, agradeciéndoles el que te hayan permitido avanzar.

Energía del ángel Miguel.



Personalmente, lo utilice en mis comienzos para desligarme de según qué cosas que podían generarme algún tipo de desorden.





### **TANA'ATARA-TRANQUILIDAD.**

Visualiza y nombra Tana'atara si deseas conocer la solución de algún problema y la verdad se acabara manifestando, facilitándote saber estar.

Energía de Lao Tse.



### **TARA'DOS-PAZ.**

Se neutral, acoge este cristal en tu centro envía Tara'dos a tu entorno y transmite la paz allí donde te encuentres, es una de nuestras misiones.

E. de Adonai Ashtar Sheran.

Vibración Nº28.



### **ATRANA-SENTIMIENTOS PUROS.**

Siente sin valorar y mucho menos sin juzgar tus pensamientos. Visualiza Atrana, decreta yo soy Atrana y confía en que sentirás como debes.

Energía de Shiva.

Vibración Nº30.





### **MOHA'RA-PENSAMIENTOS PURO.**

Piensa de forma pura y consciente, liberándote de convicciones sociales, entra siempre que puedas en la neutralidad y comenzaras a despertar tu verdadero poder.

Energía de Shiva.

Vibración N°27.

### **ONAR-CALMA**

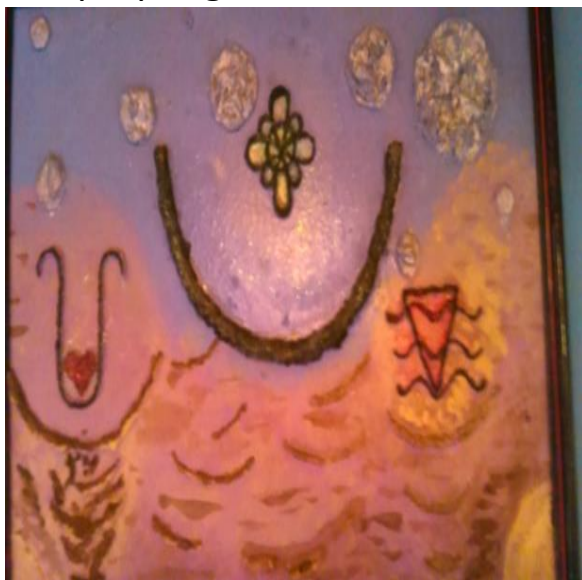


Ves a tu centro, a tu chacra unificado cuando te encuentres en el estado Alfa de tu cerebro y encuentra la calma que reside allí, nada externo te la puede quitar, El cristal Onar lo conoci sin la flecha del centro.

Energia del maestro Lao Tse.

Vibración N°20

**Terras-Cristal propio:** Me, te acerca la seguridad en el proposito puro. Yo propongo la fuerza del amor.



En la creación de mi cristal del despertar o personal lo programe mentalmente en Alfa, para que esta fuese la actitud que debia predominar en mi día cotidiano.

**“Proposito absoluto en la fuerza del amor incondicional”.**

**Maras: Acoge la energía magnética.**



Con **MARAS** acoges la erenergía magnetica, resultando y actuando en ti unicamente de manera beneficiosa y apropiada para tu absoluto bienestar.

Energia Kryon.

Vibración N°11.

Todos o casi todos de los critales canalizados por el maestro Kryon, usando como canal a la maravillosa Sabine Sagitar, con la cual tube la suerte de intercambiar unas palabras a través de un traductor en una de sus canalizaciones, realizada en la ciudad de Madrid. Pues muchos de ellos los he integrado en mi estado mental habitual, son compañeros en mí día a día, los dibujo de mil formas, formando un decreto que consideraba oportuno juntandolos entre ellos, mezclandolos entre sí, o de forma individual por la vibración que me sugerian necesaria en alguno de los momentos de mi recuperación.

Particularmente, he fusionando, la seguridad en la pura intención de actuar siempre con la fuerza del amor incondicional en mi crital personal, Terras, visualizarlo mientras decretaba, yo soy Terras, me ha facilitado saber diferenciar, me ha proporcionado un crecimiento constante en la propia seguridad de mi sistema emocional principalmente, que considero el fragmento personal que resulto más dañada en mi accidente, debido a todo lo que pude ver y sentir, aspectos que divergian sobre manera de todo lo que habia ido aprendiendo a lo largo de mi vida.

Ahora, os pido que cerreis el libro y durante 4 minutos, poned en vuestras manos LOTAM pág.399, mientras respiras consciétemente Y ves colocando y nombrando en tu frente, los cristales SI'ADRANA, PRADNA, ELEXIER págs.402 o 408. Espero que disfrutes con el estado mental obtenido.

## 4º NIVEL

## MAESTRIA

## COSMICA

Aquí nos encontramos por este periplo en el que nos vemos inmersos y os saludo con las palabras OMAR TA SATT pág. 217 y deseo que comprendáis que no es necesario llevar un tipo de vida en concreto para despertar, que solo es necesario encontrar unas pautas que te ayuden a reconocer la verdad, que te permitan reconocer, percibir y darte cuenta, que la energía divina, absoluta o única, lo rige absolutamente todo y te pido que ofrezcas tu estructura corporal, tu esencia, a la divinidad permitiéndole actuar contigo como más beneficioso sea para todo lo que es en estos momentos.

Si a lo largo de estas 4 iniciaciones alguno de estos actos a llevar a cabo han resonado en tu interior o simplemente por lo que quiera que sea confías más en ellos, te pido que hagas un esfuerzo y te obligues a practicarlos, solo espero que algún día sientas la necesidad de agradecérmelo, simplemente con que hallas leído estos tres pasos y este en el que te encuentras, hallas intentado, que no completado algunas de la diversas técnicas que te indico, ya le has demostrado a todo lo que es, tu absoluto propósito de despertar a la nueva conciencia y este te facilitara o te impedirá seguir adelante, Mono'dobe, dependiendo de cuáles sean tus necesidades y te doy las gracias por confiar, MONA' OHA pág.502, en lo increíble o al menos eso me había parecido, de no ser que gracias a Dios comprendí que

no todo funciona como me habían informado.

Al menos a mi esta sensación me ha suscitado en multitud de ocasiones, y mi intuición además de la vida en general siempre me han transmitido que era uno de los posibles caminos correctos a realizar para el despertar a la nueva conciencia y realmente funciona, al menos conmigo. Te pido que intentes conocer todas las facultades que posees.

AN'ANASHA pág.213, te quiero, inténtalo porfa!, de la forma que consideres adecuada, no hay nada que perder.

Como hasta ahora, esta iniciación la voy a dividir en varias pautas con las que trabajar y que os faciliten el alcanzar la maestría no obstante antes, ponerte en conocimiento que sucede cuando no eliges o ignoras el camino de la verdad: ¿Qué, que sucede si decides ignorar esta información u otra que tenga el mismo fin, sobre la cual existirán diversos puntos de vista en los tiempos venideros?

**Nada.**

Una persona que busca el placer ocupándose de ella, respetando al máximo su entorno tiene el mismo recibimiento y tratamiento que un maestro por ejemplo, que un delincuente, todos somos tratados de igual manera ante el padre universo, cuando terminamos nuestro cambio dimensional, o sea nuestra muerte.

La misión que venimos a realizar aquí a la tierra es lo verdadero e importante. Y nuestra nueva encarnación se

verá claramente afectada por las vidas que hayamos vivido y nuestro discurrir en estas y os aseguro que recogeremos lo que hayamos sembrado.

En pocas palabras se puede decir que nuestra mochila kármica llevara más o menos peso en nuestra siguiente encarnación, en base a lo que hayamos sembrado y como hayas actuado.

Ahora no recuerdas tus encarnaciones pasadas, pero llegara el día que así será para todos, ya que actualmente existe un reducido número de maestros capaces de tal acto. Además ¿A quién le gusta pasar vicisitudes y malos rollos?, Ocúpate comportándote cabalmente aquí y ahora, por lo que puedas crear y generar, presentándose irremisiblemente en futuras encarnaciones o en esta misma en la que te encuentras ahora mismo.

Simplemente llegamos para pasar la prueba de la dualidad en nuestra permanencia en la tierra. Venimos a expresar nuestra divinidad en posesión de libre albedrío, en posesión de la dualidad, nuestra labor consiste en canalizar e irradiar la luz, ANA pág.315-316, a lo necesario y oportuno en cada momento, actuando de manera cabal y prestando especial atención a la madre tierra que es vida y resulta ser la verdaderamente necesitada de esa luz ANA, o energía divina.

No se juzgara nuestro paso por el planeta, no obstante los que elijan este sendero en su vida, su vida se llenara de satisfacción, de alegría y felicidad, con muchas facilidades, la

vida te ira sirviendo lo necesario en cada momento, no habrá preocupaciones en tu vida, ¿Por qué?, porque tú no te preocupas, tú te ocupas, tú actúas y aceptas, te lo garantizo todo se resolverá con poco o ningún drama que soportar y si la vida te pone algún obstáculo, esta misma te ofrecerá la solución para revertir dicha situación, si es que procede, de lo contrario acepta y sigue adelante, MONO'DOBE.

El camino de la verdad, de una forma u otra solicita nuestra atención en algún momento de nuestras vidas, a cada ser le llegará de una forma. Al elegir este camino nuestra personalidad y estructura celular ira sufriendo un cambio muy leve pero constante, ira adaptándose a este nuevo sendero, controlando nuestro ego e impidiendo la expresión de este. Para lo cual permitid con vuestra más pura intención la sanación de vuestra estructura celular al completo, tratemos de sentirla.

Mi pregunta es la siguiente ¿Cómo no elegimos este sendero, ayudando, apoyando y cuidando a la tierra, a los otros y a nosotros mismos?, resulta idóneo. Debemos vivir anclados en el presente, aquí y ahora, disfrutando al máximo sin perjudicar a nada ni nadie y agradeciendo de corazón, todo lo que nos va ofreciendo la vida. Pide, solicita, pregunta, serás asistido por un maravilloso grupo de seres de luz, normalmente físicos y en tres dimensiones, que harán o dirán cosas que intuitivamente llevaras a cabo mostrándote cual es la verdad, pero igualmente te sigo animando, porque buscando se encuentra hasta lo más

insondable, ¡así es!

Como ya he dicho este nivel está dividido en varios pasos, te pido que dediques a cada uno de ellos un mínimo de 9 días, no quiero que te leas esto y lo olvides por el contrario deseo que leas la primera pauta y la integres en tu persona por el resto de tus días, si te parece bien, obteniendo así el perfecto equilibrio energético tan desconocido y ansiado por todos nosotros inconscientemente, en la mayoría de los casos, que no todos.

Aquí os presento una técnica maestra para obtener la perfecta sincronía y armonía entre nuestros cuerpos, equilibrándonos bioenergética mente Esta técnica llego a mí gracias a mi buena amiga Conchi. La gran Conchi, que conocí en mis muchas prácticas Reiki en la Liberia Albareda y que resulto ser la mujer de un amigo con el que coincidí en el servicio militar, que me sugirió y recomendó un libro en el cual se expresa esta técnica y los diferentes beneficios que esta aporta. “El código de la felicidad”, John David Mann.

### 1ª-Pauta:                    Cerebro en equilibrio

En nuestro cerebro se almacenan creencias, en nuestro subconsciente, que en cualquier momento pueden ser utilizados por la corteza cerebral, la cual corresponde a la parte utilizada habitualmente, de manera inconsciente. Cualquier cosa que nos haya sucedido a lo largo de nuestra vida puede estar afectándonos por el resto de nuestros días



controlando así el correcto desenvolvimiento del sistema bioenergético de nuestra alma o esencia.

Ahora voy a indicarte cómo proceder en el correcto equilibrado y armonizado de tu sistema bioenergético, explicado de una forma más densa en el libro “el código de la felicidad”. Esta información que te facilito, está diseñada para el correcto funcionamiento y mantenimiento de dicho sistema, cerrando así el circuito de la órbita micro-cósmica\* de nuestro ser, aprendiendo a hacer uso de él de manera consciente.

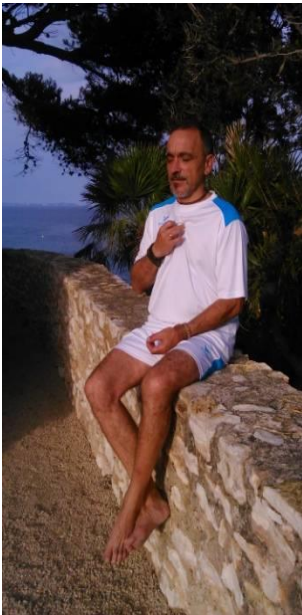
Mete en el buscador que te apetezca esta otra técnica \* muy interesante y sobre la que tienes multitud de información, ya que resulta una gran técnica que aprendí en mi curso de chi-kung avanzado y a la que hacen referencia multitud de métodos y creencias.

### -Equilibrándonos energéticamente.



1- Respiración de las manos cruzadas (2-3 min.): brazo derecho sobre izquierdo con una de las yemas de los dedos de nuestras manos debajo de las clavículas junto a los hombros, pon los dedos que consideres oportunos, pues ya conoces las energías que te puedes transmitir con más intensidad con cada uno de ellos. Pie izquierdo sobre derecho y la respiración consciente cuando inhalamos la lengua tocando la unión superior de dientes y encías con la boca cerrada la cual abrimos

para exhalar pasando la lengua a la unión inferior de dientes y encías. Repitiendo mentalmente la frase “Yo equilibrio mi sistema bioenergético con la respiración de las manos cruzadas”, la expresión, sistema bioenergético, puedes sustituirlo por las energías vin-van, por las energías de agua-fuego por mis partes masculinas-femeninas, practícalo como más resuene en tu interior o como más cómodo te sientas, también puedes probar varias y discernir con cual te gusta más las percepciones que sientas. A la vez que respiras puedes practicar la órbita micro cósmica.



2- Repetir mentalmente la promesa a la que te comprometes, acompañada por la frase de la veracidad que hallas creado (6 veces). Mientras acariciamos el hueco entre las 2ª y 3ª costillas izquierdas y la unión que forman estás con el esternón, encima del corazón, en el sentido de la agujas del reloj. Recitamos mentalmente (ejemplo: Yo me acepto, me apruebo y me amo tal y como soy, o yo soy Pradna pág.208, de Elexier pág.302 en mi Lotus pág.204, evidentemente visualizando y tratando de sentir los cristales mientras los vas nombrando). Siempre con tu respiración consciente durante un periodo de uno o dos minutos.



3- Ancla tu cristal del despertar o el símbolo con el que te sientes más identificado (1-2 min.): Coloca tus manos

la izquierda en la frente y la otra en la coronilla visualizando tu cristal del despertar si es que lo has creado, o en su defecto un símbolo, signo, sentimiento, sensación con el que te sientas identificado, recuerda tu respiración. Decretando yo soy, nombre de vida actual o nombre del alma y mi cristal del despertar es...

“Yo soy Melquiadel y mi cristal del despertar es TERRAS pág.362.

A lo largo de tu vida necesitas acostumbrarte a seguir más pautas, siempre igual, más de lo mismo o muy similar.

Si te es posible y te acuerdas los días que realices esta pauta actúa con estas actitudes, demostrando a tu esencia tu pretensión para tu reequilibrio bioenergético:

1- Come conscientemente: Haz lo posible por comer de forma consciente una alimentación rica en nutrientes y plena de las propiedades adecuadas que te permitan desenvolverte correctamente, solo tú puedes controlar y conoces cuáles son tus verdaderas necesidades.

2- Haz ejercicio saludable: Trabájate tu salud física, muévete, te encontraras mejor y encima afrontarás los días con tus capacidades más despiertas y elevadas.

3- Envuélvete en fractales: Pasa el tiempo que te sea posible en la naturaleza, envuélvete en patrones irregularmente repetitivos, flores, nubes, hojas, olas de mar y un largo etc..., no obstante si nos salimos de lo natural podemos acudir a la música, a los puzles, el goteo producido

por una fuente o humidificador, rodearte de fractales además proporcionara en ti una estabilidad mental y emocional.

4- Crea una lista de gratitud: El funcionamiento del cerebro básicamente es como el del resto del cuerpo, se acostumbra a lo que le das, si tú ocupas tu tiempo en quejarte y protestar o en cualquier energía des armónica, el cerebro se acostumbra a utilizar solo esas facetas de su funcionamiento.

Mientras que si por ejemplo creas una lista de gratitud en la cual agradeces lo bueno que te haya podido pasar, o sentir, o que has pensado a lo largo del día y de vez en cuando lees y repasas esta lista viendo cuan dichoso eres, acostumbrarás a tu cerebro a ir prestando atención solo a lo bello y necesario en la vida.

Recuerda que siempre te pasa algo bueno, desde tener dinero para poder comer, o a poderte ir de juerga con los amigos sin el temor de ser arrestado o torturado como puede ocurrir en muchos países. A no haber vivido, ni tener que vivir una guerra, a que la vida te permita valerte por ti mismo permitiéndote ser independiente, además de las cosas mundanas que nos suceden a lo largo del día y que nos dan momentos de felicidad. Siempre hay algo que agradecer.

5- Renuévate: Acostúmbrate a variar las actividades que haces en tu vida, salte de la monotonía, evita que todas las semanas sean iguales, saca a tu mente de la rutina habitual. No te dediques únicamente a trabajar, habitualmente los trabajos son repetitivos, ni a tumbarte en el sofá a ver la televisión de mierda, con todos mis respetos, o a interactuar con el móvil sin necesidad ya que este es muy útil, cuando

resulta necesario. Busca actividades que te gusten y te saquen de la rutina haz cosas en casa como manualidades, leer, jugar con tus hijos si es que los tienes enseñándoles, haz puzzles, medita, sal al gimnasio, realiza actividades al aire libre, ocúpate de la naturaleza como consideres apropiado. Existen infinidad de cosas que facilitan el salirte de tu rutina habitual.

## 2ª-Pauta. ¿Como trabajar para llegar hasta la luz?

Básico y totalmente necesario es practicar y trabajar con tu control mental, trabaja con él, esfuérzate entrando en el nivel alfa del funcionamiento de tu cerebro, conscientemente respirando, dialoga de forma habitual con tus células madre solicitándoles lo que necesites, ir manteniendo contacto espiritual con el universo y su energía para canalizarla a Gaia pudiendo usarla como necesites o con quien lo necesites.

Aquí paso a indicaros unas posibles frases a utilizar y os pido que las moldeéis a vuestro gusto, que las cambiéis si lo consideráis apropiado, que las creéis vosotros mismos, que discernáis sobre vuestras necesidades y que comencéis a usarlas y a ayudaros:

A- En estado Alfa: “Mis chacras alfa y omega están abiertos y me ofrezco a la energía cósmica universal como canal de luz que yo soy, certificando el matrimonio sagrado entre la madre Gaia y la divinidad universal con cada una de mis respiraciones conscientes”.

Interesa sentir este decreto al despertar, decretando así tu intención divina durante el día, o al ir a descansar, permitiéndote ser utilizado como canal de energía en tu descanso, en señal de agradecimiento, lo cual facilita la renovación de tus necesidades.

Apunta con uno de tus dedos índice al cielo y el otro a la tierra, si lo realizas de pie, o con el mudra de la intención, realizado con los dedos pulgar e índice en tus manos, si ya te has tumbado, por ejemplo, hay infinidad de posibilidades cuando decretes algo, elige la que venga en ese momento a tu estado mental o simplemente la que resuene en tu interior, eso sí respirando conscientemente, tratando de sentir, de imaginar el flujo energético que atraviesa tu cuerpo.

B- En nivel alfa: “Yo estoy siempre en el aquí y ahora, en el lugar correcto y en el momento apropiado, actuando en sinergia con todo lo que es”. Ordenando así a mi ser vivir plenamente el presente, que es lo único que tiene razón de ser, mientras permanezco apto y atento a cualquier evento que me sucede y discurro en perfecta sincronía con todo lo que es.

C- En nivel Alfa: “Yo me adapto perfectamente a la climatología ambiental o bien yo me adapto perfectamente a los cambios de

presión atmosféricos o ambos si te sientes mejor así”, si en este nivel Alfa le dices esto consciente a tu cerebro, alucinaras de las inclemencias que es capaz de tolerar tu cuerpo físico.

Gracias a este decreto evitas que te afecte en tu capacidad física, mental o emocional el estado climatológico y presión atmosférica ambientales o al menos de menor manera. Puede estar repetido este decreto, pero fue el primero que viví conscientemente y que integre en mí, actualmente no tengo calor ni frio habitualmente, observo, me doy cuenta que están ahí pero no me afectan considerablemente.

D- En nivel Alfa: “No deseo reconocimiento alguno”, así evitas esta necesidad imperiosa que poseemos todo el mundo, evitamos al ego que ostentamos la humanidad de que se nos reconozca todo lo bueno que nos parece que hacemos y como resultado, te es más difícil irritarte, enfadarte, a lo largo del día.

E- En estado Alfa: despiértate saludando al universo: “OMAR-TA-SATT pág.206, nuevo día maravilloso, “yo soy la alegría bañando mi vida, yo soy la alegría bañando mi familia. Sonríe normal y habitualmente e irradia alegría plena en todos los instantes de mi vida”, si pones tu granito de arena esforzándote en sonreír habitualmente, así será.

F- En estado alfa: yo soy una expresión divina en la tierra. (Reconoce diariamente tu divinidad), mientras te enraizas dibujando frente a ti ARIS pág.213.

Tienes que enseñar a tu cerebro a diferenciar entre lo esencial de lo que está manchado y sucio, recuerda: (Si buscas lo más apropiado en armonía con todo, sin ambiciones absurdas la divinidad universal te lo facilitará) Decreta: Ser superior deseo conocerte y prestarte atención continua, llevando mi vida por el camino más apropiado. Me ofrezco y me pongo en el día de hoy al servicio del planeta. Yo soy humildad, SAVIER pág.219 y estoy aquí para ayudarte, simplemente estoy aquí para sanar así que pongo todos mis aspectos en tus manos y me desapego del proceso.

G- Norma cósmica: Cuando leemos o nos informamos de la manera que sea supeditamos nuestro conocimiento divino, dicho de otra manera, no te creas nada de nada, ni de nadie, refiriéndome a esta nueva ciencia, utiliza esta información como guía y siéntela dentro de ti, siente al Dios que llevas dentro. Respira conscientemente siempre que lo recuerdes y discierne, intuye por ti mismo lo que consideres apropiado.

Con esta apreciación no pretendo que dejéis de



leer, una actividad como esta es de las más bellas que existen, pero hay que discernir y sentir, de lo que lees lo que puede ayudarte en tu crecimiento físico, emocional, mental y espiritual, leyendo no se obtiene toda la información de un suceso, tan solo una parte, la del que te la cuenta.

En estado Alfa: “Mi estado mental al completo se adapta perfectamente a las exigencias, consecuencias del día de hoy”. Así procuras a tus cuerpos el alineamiento y centrado apropiado, para afrontar de la forma apropiada en tu vida.

H- Norma cósmica: Escucha y atiende sobre todo si te encuentras inmerso en una discusión, no te acalores ni te irrites, escucha sin entrar en la discusión, encontraras la frase concluyente adecuada para finiquitar el intercambio de opiniones, si te encuentras inmerso en un caso de estos solicita ayuda mentalmente al universo mientras se discute, nutriéndote de la energía malgastada por los pleiteadores, para que te ayude de la manera más apropiada, a lo mejor no acabas ganando bajo tu punto de vista pero obtendrás lo más beneficioso para todo lo que es y tú perteneces a ese todo. Si ya sé que esto puede parecer algo harto complicado... En nivel Alfa: es tan sencillo como sentir tu corazón abierto esperando conocimiento divino.

I- En nivel Alfa: “Yo examino mi intención todos los días de mi vida, buscando el amor puro, elexier pág.319”. Si te das cuenta que en alguna ocasión actúas de manera interesada reconócelo y discúlpate de corazón verbal o mentalmente mientras visualizas el cristal ENA pág.404. Te pido que te esfuerces ya que no sabemos ni pretendemos darnos cuenta de lo interesados que podemos llegar a ser.

J- Células madre: solicitarles todo aquello que os inquiete ejemplos:

-Bajo mi punto de vista lo principal que debemos solicitarles es la activación y sintonización de todas las capas de nuestro A.D.N. con la poderosa fuente divina, posibilitando así el correcto funcionamiento de toda estructura de A.D.N., incluso la de esa parte denominada por algunos científicos como A.D.N. basura con lo cual no comparto la opinión, ya que por no conocer el funcionamiento de algo no debemos desecharlo ni desprendernos de ello, igual desconocemos su funcionamiento real, quien sabe la raza humana no ha dejado de descubrir en toda su evolución.

-Maravillosas C.M. “evitemos la caída de nuestro cabello, sanándolo y regenerándolo en nuestro cuero cabelludo”. “Libero de mí el deterioro de mis dientes muelas y encías, mientras visualizas

NION pág.387”, por ejemplo. “Sanad, regenerad y rejuveneced las conexiones y estructura neuronal de mi cerebro”. Si ya sé que las neuronas no tienen la capacidad de regenerarse? por eso que no hay nada que perder y quién sabe si algo que ganar, no nos conocemos del todo, ¿no creéis?

Solicitar la reducción del tamaño de vuestro estomago y el endurecimiento abdominal, si es que queréis reducir la talla.

Si trabajas con tus células madre, interesándote por el cambio en algún aspecto de tu estructura física, ellas deben percibir que te implicas en ese asunto en concreto y actuaran en consecuencia, sobre todo recuerda que te aceptas, te apruebas y te amas tal y como eres.

K- En Alfa: Aunque esta frase ya la he puesto en el anterior nivel, considero de gran importancia reseñarla, habla con tus células madre y reconóctete: “Yo soy hijo de Dios, me amo tanto a mí mismo como amo a Dios, con el amor, la sabiduría y el honor que esto implica, yo soy amado, yo amo también”. Reconociéndote así uno con el todo.

L- En nivel Alfa: “Yo soy la divinidad en su máxima y más pura expresión, acojo las gotas divinas de amor de la trinidad del campo de

pensamiento divino, bendiciendo todo a mi paso por el planeta”. Pon tu más pura intención en sentir la energía padre-madre-hijo durante el día, siempre que las recuerdes respira consciente mientras las vas irradiando.

Obteniendo así, la sintonía con la rejilla magnética del planeta y con el amor del universo.

M- En estado alfa: “Yo soy la atención y la percepción absoluta de todo lo que es,”. Con esta cocreación facilitas el estar atento y pendiente de las cosas que te incumben y afectan directamente en el transcurso de tu día cotidiano.

Nos adentramos en la nueva era, la que podríamos denominar como la era creadora. En la cual nuestro máximo potencial se reconoce en nuestra capacidad imaginativa, en este nuevo tiempo, gracias a nuestra imaginación poseemos la capacidad de crear o creadora.

Imagina y solicita en el nivel Alfa de tu cerebro, automáticamente entra en acción el poder creador, ¡crea! sigue el sendero de la verdad y recoge las recompensas que te brindan tus experiencias en vida.

Una vez que generas una creación, desapégate, deslígate, EL’GOTSHA Pág.218, NION pág.405, del proceso creador, evita obsesionarte con en dicha

creación, ocúpate de ella de la forma más pura posible, implicándote con está tan solo de una forma justa y cabal, no pretendas obtener tu solicitud como tu deseas, ni te preocupes por lo que pueda tardar en llegar. MONA´OHA pág.502 y llegara hasta ti de la manera más apropiada.

Vamos, que imaginéis y solicitéis lo que necesitéis o deseéis desde el centro mismo de tu corazón a Dios, al universo, al maestro ascendido que os caiga en gracia. Si seguís el camino de la verdad y vuestro deseo procede en vuestra correcta evolución, os sorprenderá lo fácil que llega este hasta vosotros.

O es que acaso no sabéis pedir, pide en estado mental Alfa, ocúpate y MONA´OHA.

Quiero haceros partícipes de la importancia que tiene en este proceso nuestra calma y paciencia, siente y visualiza a menudo los cristales, ONAR HANAR págs.407-215y confía, MONA´OHA pág.502.

N- En estado Alfa: “Yo actúo como necesito de la manera más apropiada y correcta para mí más correcto bienestar, permanezco en sintonía con todo lo que es pues mis chacras Alfa y Omega permanecen abiertos, activos y en perfecta sintonía en todo momento”.

-Nota: esta cocreación, yo la utilizo a menudo, hacerla si os apetece, os resultara de gran trascendencia cuando finalicéis este nivel,

vamos esta o alguna similar que te resulte más fácil recordar.

O- En Alfa: aunque esta frase ya la he puesto en el anterior nivel, considero de gran importancia reseñarla, habla con tus células madre y reconóctete: «Yo soy hijo de Dios, me amo tanto a mí mismo como amo a Dios, con el amor, la sabiduría y el honor que esto implica, yo soy amado, yo amo también», reconociéndote así uno con el todo.

Decirte, con respecto a estos ejemplos que te he escrito, no es necesario que los repitas ni memorices, simplemente utilízalos si te parece como ayuda y créate o invéntate los que necesites, los que sean más oportunos para tu estado general, los que creas apropiados para tu vida, modifica aquel que te pueda servir, utiliza los que más te gusten, pero practica este paso un mínimo de 9 días o más o el resto de tu vida, aunque solo lo practiques 2 días al mes será mejor que nada, yo particularmente, en cuanto me meto a la cama comienzo a lanzar decretos, los anteriormente escritos entremezclados entre ellos, los que creo que necesito, vamos todo aquello que afluye a mi mente, le doy forma y lo decreto sin más, además de poner la mano a mi mujer mientras canalizo la energía única. Os deseo.....

### 3ª-Pauta.      Entremos en sincronía.

Otro matiz a tener en cuenta para concluir nuestro despertar y esto aparte de ser harto difícil en la sociedad en

la que vivimos os va a sonar a chiste y es que consiste en no hablar, bueno hablar lo justo poniendo toda nuestra intención en sentir la vibración que desprende cada situación de vida.

Sobre hablar, podemos decir y considerarlo como una herramienta que nos facilita el podernos desenvolver normalmente, pues eso vamos a usarla lo justo y necesario, vamos a ir dedicando tiempo a nuestra esencia, ¿Cómo?, respirad conscientemente para sentir, buscando el verdadero fin de nuestra existencia y veréis.

Observaros de forma atenta, escuchándoos profundamente y observareis como hablamos por el simple hecho de hablar, como un alto por ciento de las veces que hablamos decimos y afirmamos cosas de las cuales no estamos completamente seguros que no sabemos realmente si son ciertas, ocasiones en las que nos supedita o condiciona la información, faltamos, mentimos, juzgamos, criticamos, protestamos, reprochamos y un largo etc...., sin observar que producen estos comentarios en nuestro entorno.

No hables proclamando a los cuatro vientos lo bueno que eres con todo, si realmente es así porque pierdes el tiempo en contarlo, la sociedad enferma que hemos creado se llenaría de gozo si en vez de perder el tiempo en hablar lo ganaras en actuar de esa forma que cuentas normalmente y que resulta tan elevada, no pierdas tu tiempo, ni tu energía en por ejemplo ver en exceso la tele para creerte lo que

cuentan los noticieros, alguna vez escúchate con toda sinceridad, afirmamos en multitud de ocasiones cosas que simplemente hemos oído en otro sitio o a otra persona y que hemos asentado automáticamente como verdad.

Sigamos con los medios de comunicación, si todos sabemos y decimos que nos cuentan lo que quieren, ¿por qué les hacemos tanto caso, a lo que nos cuentan? En los países demócratas y en los antidemocráticos más todavía, la TV es el aliado más poderoso de los dirigentes mundiales, ya que gracias a ella sabemos solo lo que ellos quieren que sepamos, de la forma que ellos quieren que lo sepamos, su forma de dar las noticias nos incitan a pensar como ellos quieren que pensemos. No os creáis nada por favor, la información es eso solo eso, información, escucharla si queréis y discernir por vosotros mismos. Si realmente te ves interesado de alguna manera en un tema, entra en Alfa dirigiéndote a tu centro y pregunta: “¿Qué es lo que necesito saber al respecto?”, para proseguir como habitualmente con tu día cotidiano.

Permanece atento y la energía te mostrara lo que necesites saber, a lo mejor con otra noticia, con un reportaje o con algún comentario que automáticamente tu cerebro relacionara con la pregunta que has lanzado, ahí tienes tu verdad al respecto sobre tu inquietud.

Después de todo os voy a pedir que llevéis a cabo un trabajo, cuando estéis en cualquier conversación, sea del tipo que sea. Escuchad, obligaros durante un periodo de



tiempo mínimo, 9 días al ser posible a escuchar sin interrumpir. A gran parte de la humanidad nos cuesta un gran esfuerzo pero ir introduciendo esta rutina en nuestra vida nos irá facilitando el conservar nuestra energía que tan necesaria puede llegar a ser en otros casos y dedicarnos a enviar el cristal o la emoción o la sensación que asome a tu intuición o que simplemente sientas necesarios en cada caso a la persona que esté hablando o a la situación que nos este contando o simplemente a la energía del grupo del que estamos formando parte. En eso consta la energía de la verdad, en actuar, no en hablar y sentarte a esperar, actúa siempre de corazón enviando la sensación, la vibración, los sentimientos y pensamientos divinos hacia todo y hacia todos y obtendrás una recompensa insuperable.

-Decreta siempre que te acuerdes, siempre que llegue a ti de forma intuitiva, siempre que puedas las palabras:

***Ehyeh Asher ehyeh, Ehyeh Asher ehyeh, Ehyeh Asher ehyeh, So'ham. Así es.***

#### 4ªPauta: Continúa la práctica en tu altar cósmico.

-Y vuelvo a solicitar una nueva porción de vuestro tiempo lineal, ya sé que padezco de pesadez, podríais aprovechar vuestro tiempo buscando la sintonía con la esencia divina con vuestro yo superior, como habéis aprendido hasta ahora con vuestra imaginación, intuición, vuestro sentir y realizarle todos los días tres preguntas, apuntarlas en una libreta, la respuesta no la esperéis ya, aunque puede ser. Observar vuestro entorno sin presionaros y prestando atención, la

respuesta llegara no lo dudéis, la sin cronicidad de los hechos en nuestro día a día nos enseña lo que necesitamos saber.

Os asombrará el daros cuenta como y porque transcurren los hechos en vuestra vida, te percataras de cosas que antes no percibías o que no dabas la más mínima importancia, relacionaras sucesos situaciones, que tu campo intuitivo ordenara comprendiendo perfectamente los hechos. Confiar en el perfecto desarrollo de todo lo que es, MONA´OHA pág.502.

Y bien estas llegando al final del camino en tu despertar estas comenzando a experimentar otros sentidos (intuición o tercer lenguaje), sentimientos, sensaciones que llevabas dormidos que te permiten empezar a comprender ¿por qué? te ocurren según qué cosas en la vida y ves como la vida nos da continuamente lecciones que habitualmente pasaban por nosotros de manera inadvertida, comienzas a comprender la manera de llevar en ti la paz, la alegría, como tu entorno funciona correctamente y se amolda perfectamente a tus necesidades, si lo solicitas y actúas en consecuencia.

Una vez aquí, te felicito por tu tesón y ganas de superación. Como es normal te preguntarás ¿Qué significa alcanzar la maestría cósmica?

Esta es una de las respuestas más complicadas para transmitirnos a un ser humano, ya que nosotros por lo general, esperamos nos sea entregada una corona por un

ángel que nos permita actuar siempre bajo nuestro libre albedrío con total impunidad por todo lo realizado, por ejemplo.

Sin embargo la respuesta es bien sencilla y es cuando llegue el momento en tu vida en que todo tu entorno sea un caos, tú entras en él y no sientes el caos, pero en cierto modo tienes esa sabiduría que te ha proporcionado tu desarrollo interno, el cual te transmite que este caos ni te afecta ni te puede tocar. Es cuando las situaciones de tu entorno no te pueden impedir estar tranquilo, TANA'ATARA pág. 388. Es cuando alguien se cabrea contigo, te culpa, te insulta y en lugar de contraatacar te preguntas ¿tendrá razón? Examinándote en busca de integridad. Esa es la MAESTRIA COSMICA. En definitiva vive la vida sin miedo, confía y recogerás lo que siembres.

Esfuézate sigue los pasos o parte de ellos que te han sido transmitidos a lo largo de este año u otros nuevos, siempre con todo el amor de tu corazón y tu pura intuición como timonel de tu conciencia. No te abandones, puedes llegar a ser..... ¿Tu propio maestro?

- Continuaremos como ya os había comunicado en el 2º Nivel creando nuestro altar cósmico en lo cual deberemos sintonizarnos con los elementos de la naturaleza, pudiendo llevar a cabo este proceso buscándonos un sitio, si nos es posible, donde mantener reuniones con nosotros mismos, yo interior, conciencia suprema, yo superior poner nombre al gusto y pregunta, pide, solicita, lo que creas necesario.

Este sitio puede ser una habitación de casa, una sala a la que tengamos acceso, almacén, trastero, un lugar en la naturaleza. En los cuales facilitaremos la sintonía de esta manera:

**-Elemento tierra:** simboliza toda la materia que nos forma y que somos capaces de percibir y nos facilita poseer el don de recordar lo pasado, una manera de poder sintonizarnos con ella es colocar orientando al norte del lugar en cuestión una piedra, un cuarzo, una roca, un material que simbolice la tierra. Recuerdo esto es orientativo es vuestro altar decoradlo como sintáis

**-Elemento agua:** Simboliza todas las emociones, suavizándolas, nos otorga el don de la vibración. La forma de activar dicha vibración en nosotros es colocando un vaso de agua orientado al este del lugar en cuestión, para bendecirlo recitando el mantra SOAM, por ejemplo, para terminar bebiéndonoslo al acabar la sesión.

**-Elemento aire:** Simboliza la mente y las ideas permitiéndonos activar ambas poniéndolas en concordancia, nos facilita el don de la levitación, para obtener la sintonía con dicho elemento colocaremos un incienso, un humidificador con una esencia, en definitiva algo que transporte el aire.

**-Elemento fuego:** Simboliza el espíritu que nos da

la vida. Nos facilita el don de la iluminación y la verdad, situar y encender una vela orientándola al oeste del lugar en cuestión.

**-Elemento éter:** centrado en la sala, el gran desconocido, simboliza la esencia de todo lo que es y su sintonía se obtiene colocando un perfume natural, una planta, flores secas, en definitiva una esencia en el centro del lugar en cuestión, siendo de gran interés representarlo mediante un ser vivo. Se te permite el don para encontrar en todo su más pura esencia

En este lugar dispondréis de mayor facilidad para conectaros con el consciente de los elementos, a los que seréis guiados por vuestro animal de fuerza, llamarlo y pedirle ayuda. Activar nuestro mercaba en este lugar, practica el mudra en cuestión e imagina, siente, imagínate esta conexión a través de tu chakra coronario con el universo.

Recuerda posibilitar este paso, medita unos minutos cuando puedas recuerda tu respiración y disfruta, emocionate, conectándote y canalizando energía divina en este lugar los días que estimes oportunos, al ser posible 3 veces, 9 días como mínimo a lo largo de este nivel, la vida continuara y te aseguro que te dirigirás de vez en cuando a este sitio a respirar, sentir las vibraciones que eres capaz de tener, canalizar, sintonizado con el consciente de los elementos.

Por ejemplo un día con viento frío te puedes sintonizar conscientemente con el elemento aire, me adapto perfectamente a tu vibración y a la temperatura ambiental que nos ofreces, acogéndote en mi cuerpo de luz ANA'LOTUS pág.301 y adaptándome perfectamente a él preferiblemente con los brazos en cruz, de cara al viento, sintiendo el flujo del aire en tu rostro y te garantizo que si cumples esta premisa, que el aire no te será tan molesto, ni te resultara tan frío.

Y vivo en Zaragoza, pertenezco al congreso de los diputados del aire frío o caliente, igual da.

### 5ª-Pauta: El código.

Como ya he dicho infinidad de veces tan solo es necesario la pura intención en la obtención de nuestros deseos, ya pesado, pero porque no gravas estas 10 intenciones extraídas del poderoso libro El Secreto, ligeramente modificadas y tratas por todos los medios de ejercerlas, te facilitan un maravilloso nuevo comenzar de tu vida, grávalas en tu subconsciente repitiéndolas una vez al día por lo menos y tratando honradamente de llevarlas a cabo, tratando de reconocer y corregir en las que peques, con lo que mostraras al universo tu verdad. Será otra forma de comenzar a cambiar tu conciencia, admitiendo y aceptando la pura divinidad en tu centro

Los compromisos con los que debes empezar a trabajar si te apetece son:

1- Yo sustento la vida: No daño a nada ni nadie, veo

vida en todo y permito que se experimente como proceda en cada experiencia.

2-Yo busco la verdad: Voy donde dicta mi corazón liberándome de toda creencia que ya no me sirve.

3-Yo fijo mi rumbo: Creo el camino apropiado a seguir.

4-Yo simplifico: Las tres dimensiones no me afectan, me adapto perfectamente a ellas, permito y acepto la guía, el cuidado y protección que me ofrece la vida, yo me alinee con el máximo bien en todo momento.

5-Yo soy optimista: Vivo en gracia y gratitud. Acepto las ofertas que me proporciona toda experiencia de vida.

6-Yo me sincronizo: entro en acción al seguir las oportunidades que se me ofrecen.

7-Yo ayudo a los demás: ayudo a los necesitados cultivando el amor mediante **acciones**.

8-Yo soy mi estructura de luz ideal: Yo reconozco y acepto mi divinidad, yo siento la alegría de vivir, TAN'ATARA y la difundo a mi entorno.

9-Yo comparto mi visión: creo mi mundo ideal, me lo imagino y le hablo a otros de él.

10- Yo actuó en sinergia: Tenlo claro todo es uno en perfecta sincronía, disfruta de tus experiencias pues representan el máximo beneficio.

¿Cómo trabajar tu intención? , la posibilidad consiste en: repítelas al menos una vez al día haciéndote consciente de ellas o puedes formarte una corta oración que contenga todas ellas como ejemplo, por si te puede valer: “Yo sustento la vida, pues busco siempre la verdad, mientras fijo

mi rumbo simplificando al máximo, pues gozo del total optimismo que me pertenece, me sincronizo y ayudo en lo necesario mientras brillo con luz propia, yo comparto mi visión pues actúo en sinergia con el todo”.

Vamos algo que sea sencillo que te facilite su memorización para repetirlo siempre que te venga en gana o a la cabeza, lo único necesario es archivar esta información en tu estructura, en tu estado mental director de tu esencia y observa que pasa, no te presiones fluye con calma paciencia y confía. Siempre que solicites el cumplimiento de un deseo termínalo con la frase: “en o con la gracia para todo lo que es”.

## 6ª-Pauta. Sigue la verdad.

Trabájate y armonízate con las verdades que te entrego a continuación siguiendo el orden que llevan, un periodo mínimo de 3 días con cada una, ahora te pido otro esfuerzo y es que en estado meditativo equilibra tu estado mental, entra y mantente en Alfa durante un periodo de unos 20 minutos con cada una de estas verdades, leyendo antes de cada periodo meditativo la verdad que vas a trabajar, armonizando de manera definitiva tu esencia con la de la tierra y con todo lo que es, finaliza todas la meditaciones visualizando y nombrando los cristales, HAR´ATORA pág.4404, ARIS pág.213, dirigiendo tu atención, percibiendo y sintiendo las plantas de tus pies.

### 1-Enraizandonos definitivamente:



A lo largo de este 4º nivel, en los comienzos de tu despertar, hay que sintonizar todas tus energías con Gaia formando así un único centro energético de sintonía, fusionate con la tierra, digámoslo un poco más tridimensionalmente, instalarte y conectar un radar o sonar que te permita entrar en contacto con la Tierra perfecta, pudiéndole ofrecer la energía necesaria siempre que lo desees, cuando te apetezca. Se trata de llevar, ayudar a Gaia en el cambio dimensional, muy posiblemente, al principio realizaras este trabajo esperando una recompensa, según avance el tiempo lo realizaras por deseo propio y te sentirás lleno de agradecimiento por lo bueno y apropiado del discurrir de tu vida, por tanto en esta iniciación se va a ver potenciada tu luz, tu recuerdo ancestral que no percibirás claramente al principio y que te ofrecerá la sabiduría en la vida para desenvolverte de forma correcta, debido a que vas a apartar completamente el velo del olvido.

Se te va posibilitar desapegarte del comportamiento basura que producen en ti las 3D, comenzaras a dejar de pensar como un humano más, reconocerás tu esencia, tu centro, te darás cuenta de donde se encuentra la verdad, de momento no vas a ser consciente de ello, no obstante realizarás tus cosas en la vida sabiendo en todo momento como actuar.

-Proceso meditativo, recuerda es un ejemplo, créalo tú. Tú eres el que mejor conoce tu proceso: Te acomodas con música tranquila, entras en Alfa y lanzas decretos como:

-Yo soy uno con la madre Gaia mientras te ves en la pantalla de tu frente fusionado con el planeta.

-Yo actuó en armonía con lady Gaia como el trabajador de luz que yo soy, mientras visualizas, canalizas, respiras y nombras los cristales que intuyas.

-Yo soy, cristal o virtud intuita, te lo entrego desde mi mismo centro en busca de tu más absoluto bienestar.

## 2-Despierto.

Aquí vamos intentar imaginar, sentir y conocer nuestra esencia de origen, sin la necesidad de abandonar tu cuerpo físico, este paso N°2 súmalo al primero y trabájalo en los procesos meditativos del N°1. Es una posibilidad!

### Proceso de ejecución:

Ves a tu centro en el nivel Alfa, percibe tu divinidad y siéntela conectada con todo lo que es, percibe con toda la humildad de tu alma esa sensación que recorre tu cuerpo, dígame hormigueo, lagrimas, cosquilleos, bostezos constantes, por ejemplo hay infinidad de sensaciones y te invito a seguir descubriéndolas.

En el periodo que realices esta iniciación, descansa lo más que puedas para que los momentos despiertos, permanezcas muy atento o más de lo habitual a tu entorno y pase lo que pase a tu alrededor confía, MONA´OHA pág.502, siempre confía en el correcto desarrollo de todo lo que es y en todo aquello que proponga tu intuición.

Repite una y otra vez en este periodo de tiempo que estés con dicha meditación:

-Yo estoy despierto.

-Yo estoy despierto, pues manejo conscientemente la energía única.

-Porque yo soy, SOAM. Emite Soam mental o verbalmente en forma de mantra, ¡Ssssoooooaaaaammmmmmmmm! Inhala larga y prolongadamente, exhalando de forma larga y duradera, mientras realizas el decreto.

Es de gran importancia que digas, pienses, que sientas “yo estoy despierto” todo está en el estado mental, con este simple reconocimiento te superas a ti mismo, situándote como un ser humano divino y despierto con los favores que esto implica. Si creías que este nivel es el final, siento transmitirte que si pero igual que terminas, empiezas. Has despertado, por lo que ahora comienza todo lo que significa ser un ser humano divino, despierto o ser de luz. Como su propio nombre indica tienes que comenzar a indagar, a investigar, a descubrir, todo sobre tu propio ser interno. Todo el despertar y posterior crecimiento espiritual, depende de la sensación interna en tu esencia, de tu alma, de tu estado mental, de tu plena satisfacción en la vida.

### 3-Eres muy trascendente.

También quiero transmitirte lo importante de liberar tus pies de toda presión física, con lo cual no quiero decirte que vallas descalzo por la calle, pero sí que te descalces siempre que puedas, en casa, por la arena de la playa, mientras comes en la naturaleza o en el parque, vamos siempre que tengas todo de cara y te apetezca, nuestro

chakra omega se ha iniciado y hay que sentir, percibir la tierra, lo divino de Gaia. En esta dimensión en la que se desarrolla nuestra vida es de gran importancia nuestras expresiones y sensaciones físicas con nuestro cuerpo y lo realmente importante es que la vibración más alta del amor ha llegado hasta todos nosotros, produciendo la elevación de la vibración en nuestro nuevo consciente, LOTUS pág.204, debiendo ocuparnos más sensible y profundamente de él, debiendo ocuparnos. ¿Cómo?: Respira conscientemente **imaginando** y sintiendo como canalizas energía divina hacia Gaia y la solución a cada necesidad o problema que desees nutrir de la esencia divina para su correcto discurrir,.

Igualmente conscientemente pregunta a Gaia: ¿ como debemos actuar, ante cualquier suceso que invada tu estado mental?, te sorprenderás multitud de veces de tu forma de actuar.

#### 4-Trasciende un poco más.

Eres un portador de luz en la tierra, de aquí en adelante la gente estará a gusto por el simple hecho de estar contigo, te pedirán consejo y muchas veces ayuda, sentirán la luz que irradian, que desprendes, aunque no reconozcan o perciban claramente que es lo que te sucede.

-Proceso:

En tus momentos de paz y relax siente tus chacras alfa y omega actuando como canales y ofrécete al universo para que limpie y libere de ti los aspectos de tu esencia que ya no





-Sube tus brazos arriba con las palmas de las manos orientadas al frente, decretando la apertura de todos tus canales prestando especial atención a tu coronilla y plantas de tus pies. Decreta por ejemplo, “yo soy, nombre, abro mis canales todos mis canales, me ofrezco al universo perfecto

como el canal de luz que yo soy y le permito actuar en mí de la manera más apropiada para todo lo que es”. Imagina, siente y disfruta con el continuo ir y venir de la energía a través tuyo un par de minutos.



-Termina bajando las palmas de tus manos y juntándolas, para colocarlas en forma de oración frente a tu centro unificado, mientras expandes tu estado mental para fundirte con el universo, respira normal pero conscientemente a la vez que, canalizas la energía irradiándola a tu entorno y más allá.

Al tener tus manos en posición de oración, puedes mantenerlas un par de minutos a la vez que rezas. El padre nuestro del nuevo tiempo, siguiente hoja, canalizado por Sabine, por ejemplo o visualizas algún sentimiento o pensamiento que venga a ti en esos momentos. Imagina, siente y disfruta con el continuo ir y venir de la energía a través tuyo otro par de minutos.

-O simplemente respira conscientemente, sintiendo todas las partes de tu ser y su sincronía con la perfección universal.

- Colócate de pie consciente con la espalda completamente distendida y vertical con los brazos a los costados. Entra en calma y paz con tus ojos cerrados.

-Decreta y piensa que abres tu chakra omega.

-Empieza a soltarte vibrando desde la punta de tus dedos hasta tu médula ósea, sintiendo las vibraciones que se producen en las diferentes partes de tu cuerpo, de manera similar al 8º ejercicio de la serie, los 8 brocados de seda, explicado en el anterior nivel.

Ves reduciendo la vibración hasta permanecer estático continua con los ojos cerrados y mira en la pantalla de tu frente o tercer ojo, una escena natural, familiar, impresionante o algo que te permita sentirte bien, satisfecho con todo lo que es, permaneciendo atento a tu centro.

### Padre nuestro del nuevo tiempo.

- Kodoish, kodoish, kodoish, Adonai Tsebayoth.

La trinidad, del campo de pensamiento divino,

Yo reconozco que pertenezco a esta y entro en la intención de Elexier.

-Yo respiro la energía del nuevo tiempo dentro de mí,  
Me salgo del consciente colectivo para sentir la  
unidad. Mi conexión con el campo de pensamiento  
divino-

-En el profundo cumplimiento del ser me dirijo a ti,  
señor de la hermosura.

AMIN NORA DE SAN.

-Me abasteces con todo lo que necesito.

Llega hasta mí una corriente de amor inconmensurable  
y la tierra se esclarece.

Se produce la salvación, yo soy libre. Y pronuncio las  
palabras:

|                  |                      |
|------------------|----------------------|
| Ela dona,        | Mi alma              |
| Ara senya,       | Se transmuta,        |
| Seros de nostre. | Se libera de mi ego. |

-Desde el centro de mi esencia reconozco mi Soam y  
pronuncio las palabras:

Ehey Asher ehey.

Ehey Asher ehey.

Ehey asher ehey.

Soam.

También se puede ampliar tu sabiduría realizando la técnica el chi-kung estelar, muy sencilla de ejecutar, resolutiva y muy potente para el practicante y sus necesidades, te sitúas frente al sol, preferiblemente al amanecer o a la puesta, o enfrentado a la estrella polar si es



de noche y:

## Técnica chi-kung estelar

Mientras que un médico trabaja únicamente con el aspecto físico del ser humano, el chi-kung estelar trata los aspectos físico y espiritual en busca de la completa salud física, emocional, mental y espiritual del ser, ya que el chi-kung comprende que el humano trasciende la corporeidad, por lo que va más allá en su tratamiento y forma de actuar frente a las situaciones que se te planteen.



### 1º- Postura triple inferior

Con pies juntos en la posición del supremo infinito, brazos extendidos y pegados al cuerpo, con las palmas abiertas orientadas al frente.

Dirigiendo la atención a la vibración en tu chacra raíz, con tus ojos cerrados, mientras miras a tu frente, donde puedes observar, bien imaginando o sonriendo, como despiertas ese

enraizamiento con el planeta y como la energía cósmica fluye por ti, nutriendo a la tierra a través de tus raíces.

Te sentirás confiado y energizado en tu discurrir por la vida, pues todo te será devuelto de la misma manera.



## 2º- Postura del triple medio.

Se colocan las palmas de las manos en forma de cuenco, debajo de nuestro chakra unificado, a la altura del plexo solar.

Atendiendo a la sensaciones en tu corazón. En esta técnica disfruta de las sensaciones que te aportan tu respiración consciente.



## 3º- Postura triple superior.

Palmas mirando al frente con los brazos en forma de candelabro.

Con la atención dirigida al portal en nuestra coronilla, respirando, mirando a tu frente y disfruta.



4º- Cerramos esta serie, armonizando la conexión de los tres calentadores alcanzando la conciencia interna.

Brazos elevados con las palmas bien enfocadas al sol, o a la polar si es de noche. El tiempo a invertir en esta técnica completa, puede ser entre ocho y once minutos. Imagina, siente y disfruta con el continuo ir y venir de la energía a través tuyo, aunque solo sea un par de minutos durante veintidós días, durante estos cuatro meses.

Soy terrícola, pues vivo en contacto con la tierra, igualmente esta y nosotros somos seres celestes, bueno vivimos en contacto directo con el cielo, nosotros somos los mediadores, como seres vivos que somos debemos facilitar y armonizar la unión del cosmos, si nos encontramos en la tierra es porque nuestra labor debemos dirigirla consciente y primordialmente al planeta, por lo que necesitamos dirigir nuestro propósito a sentir nuestro anclaje a la tierra, integrándola con lo celeste, facilitándole la vibración del sol y de la polar, como canales de luz que somos. Dediquemos tiempo a desempeñar esta labor, obteniendo así una completa salud en todos los aspectos de nuestra vida.

## 6-Pensando correctamente

Vamos a realizar una meditación, como siempre a partir de ya, en el estado mental Alfa con la que facilitemos el cambio o eliminación de los modelos de pensamiento que poseemos, „no sé cuantas veces te lo he dicho desde que empezamos el despertar, todo está en ti y no me cansare de repetírtelo nunca, dado que desde cualquier otro nivel no se puede actuar sobre tu cuerpo de luz, ANA LOTUS pág.318, sin el permiso de tu alma, te bastara con un pequeño esfuerzo tridimensional en el que imprimas tu más sincera y pura intención del amor sobre cualquier acto, para automáticamente ser escuchado y ayudado en consecuencia.

Por lo cual contra más trates con la energía y seres

espirituales, de la manera que tú prefieras ya que solo cuenta la pura intención del amor, la completa atención y tu energía, recibirás desde la otra parte del velo como actuar en cada momento.

Se puede decir que los seres humanos somos demasiado exigentes la espiritualidad no puede encargarse de nuestras vidas, no puede pensar, ni decidir por nosotros, retirándonos cualquier obstáculo. El único que puedes eres tú con el poder divino que posees dentro de ti, utilízalo para no equivocarte.

Lo realmente importante para ti en estos momentos es que vivas tu espiritualidad de la manera más intensa posible, para ir marcando el sendero de un pionero, facilitando el camino del cambio a muchísimos seres que te utilizaran de guía.

#### El ejercicio o proceso:

Durante los tres días correspondientes continuados como mínimo, que me gustaría que dedicases a esta labor, deseo que te leas antes de tu meditación y que tengas en tu mente un extracto que considero primordial comprender, cuando nos adentramos en el camino.

***“Un ser humano es parte del todo, lo que nosotros llamamos universo, es una parte limitada en el tiempo y el espacio, se experimenta así mismo sus pensamientos y sentimientos como algo separado del resto, como una especie de ilusión óptica. Esta ilusión es para nosotros***

***como una especie de prisión, que nos limita nuestros deseos personales y al afecto a unas cuantas personas próximas. Nuestra tarea debe ser liberarnos de esa prisión ampliando el círculo de la compasión para que abarque a todos los seres vivos y a la naturaleza entera en su belleza”.***

Tu meditación tri-diaria, realízala con esta verdad y con lo que ella traiga a tu mente, disfruta de estos minutos, no te encorras, ni presiones para terminar y siente la opinión de tu esencia.

-Bueno, lee el texto y dirige tu atención a él un minuto.

-Entra en Alfa si es que no estás ya y lanza un decreto que hayas creado, “Yo soy, eliminando mis modelos de pensamiento sustituyéndolos por pensamientos acordes y en perfecta sincronía con lo que estoy viviendo en cada momento”.

Independientemente de la religión o credo que se tenga, en l@s cuales existen unos parámetros y rituales creados y que son conocidos por la mayoría de sus fieles, los cuales en su mayoría desconocen los aspectos filosóficos en cuanto a la espiritualidad de dicha creencia. En fin, todas consisten en lo mismo, distintas técnicas con el mismo fin, “nuestro conocimiento interno y sus capacidades”.

## **7- Séptima vértebra cervical y occipitales**

Vamos a iniciarnos cósmicamente hablando para lo cual es preciso un correcto equilibrio interno de nuestras energías yin-yan y kan-le, femenina-masculina agua-fuego,

lee e informarte sobre ellas, en lo concerniente a todo nuestro ser y su desarrollo en cualquiera de las dimensiones, es lo básico a conocer.

Vamos a realizar el cambio y a alcanzar la vibración de otras dimensiones.

Posibilita la transformación en ti de esas energías tan densas y pesadas, tus miedos. Para encontrar el placer en nuestros actos diarios, debemos ser más observadores para poder reconocerlo y degustarlo, placer que tenemos y que debemos agradecer, dirigiendo nuestros pensamientos a los actos que nos hallan sucedido, en relación al placer del que disfruto, en los últimos días, en nuestra meditación diaria, viendo AN'ANASHA pág.213 en la frente en el nivel Alfa de nuestro cerebro, por ejemplo. La energía divina no posee capacidad de afectarte nocivamente si te dedicas a canalizar, dar y regalar su pura esencia, tan solo obtendrás beneficio.

Como he comentado atrás tres días son suficiente para esta meditación, pero si te sientes a gusto con ella, deja a tu mente expandirse en su compañía los días que consideres, disfrutaras de ella según te comprendas, te enseñara y tú aprenderás, aunque no lo percibas conscientemente.



Realiza tu meditación decretando el equilibrio yin-yan y kan-le, con ejercicios como el desbloqueo del principal meridiano Yan para que fluya correctamente, pellizcamos sobre nuestra 7ª vértebra cervical, la que más sobresale en nuestro cuello, meneamos y acariciamos la zona, realizamos círculos en ella, mover para desbloquear un par de minutos, terminaras pasando a presionar con tus pulgares, la cabeza con fuerza hacia atrás mientras pulgares presionan hacia delante los occipitales haciendo circulitos o manteniendo simplemente la presión justa, ya que molesta.

Además puedes crearte frases como: yo equilibrio las energías yin-yan en todo mi cuerpo de luz, ANA-LOTUS pág.318, mientras lo visualizas en tu tercer ojo dentro del nivel cerebral Alfa, por ejemplo.

Sobre todo recuerda, imaginar, sentir, lo que necesitas, créate decreto al gusto, igualmente puedes realizar esta práctica mientras permaneces sentado.

Estas meditaciones serán más eficaces si las realizas en otoño-invierno ya que son más yin, mientras que si este

trabajo lo necesitas comenzar en primavera o verano puedes realizar ejercicios más físicos como el octavo ejercicio de los 8 brocados, o el ejercicio bienvenida primavera o con la serie de ejercicios WAY TAN KUNG, técnicas más Yan, más físicas te que permiten desbloquear todos los meridianos de tu cuerpo permitiendo así el flujo correcto de estás energías por todo tu ser.

Aquí te transmito un par de ejercicios pertenecientes a la serie de la técnica del chi-kung taoísta WAY–TAN–KUNG. Pero lo realmente importante es menear desbloquear, movilizar enérgicamente tu cuerpo mientras permaneces fijo en un sitio, permitiéndote el desbloqueo de fascias, músculos, ligamentos y demás partes de nuestro ser, permitiéndote así, el correcto flujo energético por todo este.

En esta serie de ejercicios es importante mantener la linealidad corporal, sintiendo la conexión interna, coronilla-pies, en los dedos un punto de redondez, pulgar, índice y corazón, tocándose o casi tocándose.

#### Primavera burbujeante:

Nos introducimos en los aspectos más internos de nuestro cuerpo, vibrando desde el corazón a la médula ósea e irradiándolos hacia fuera, mientras botas, vibras, te meneas.

Este ejercicio es considerado el más importante de la serie way-tan-kung y mientras lo realizas es interesante,







mantenerte consciente en tu interior, percibiendo donde hay alguna sobretensión o bloqueo, prestándole especial atención a esta zona de tu cuerpo.

Permite ascender la energía desde tus pies hasta tu coronilla y esta junto con la vibración que estas produciendo en su paso por la médula espinal, permite el desbloqueo de tus pesares internos.

### Empujar el cielo y la tierra:

En esta técnica puedes vibrar, solo brazos haciendo pequeños giros repetitivos con estos o todo el cuerpo a la vez, mientras realizas pequeños rebotes y saltos, con las palmas de las manos orientadas al cielo-tierra.

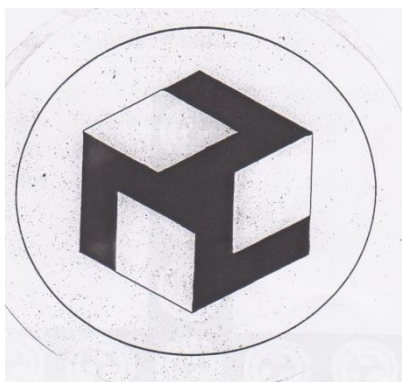
Esta técnica se centra en desbloquear y soltar los órganos medios de nuestro cuerpo, dígame hígado, páncreas, estomago vesícula biliar y bazo.



## 8-Pide sin dejar de buscar.

Por el simple hecho de solicitar con tu más pura intención, activaras los engranajes que ponen en funcionamiento la sin cronicidad de todo lo que es, reconoce tu intención divina y como compensación por tu trabajo desinteresado recibes un ofrecimiento divino, al estabilizarse el transcurrir de tu vida, algo que parece harto complicado para la mayoría de nosotros. Así que lo repito una y todas las veces que hagan falta, si ponemos nuestra intención acompañada de nuestra fuerza de voluntad al final y durante nuestro crecimiento espiritual, nos asombraremos de lo sencillo y gratificante que resulta entrar en contacto con Dios, con la energía que reside en el cosmos, esa vibración con la que en algún momento llegaremos a convivir de manera convencional y sin ningún reparo.

### # El ANTAHKARANA



-Es un símbolo de gran fuerza y valor energético, si deseas activar el rayo de tu 3º ojo, también conocido como: rayo Sinus. Basta con centrarte en el cristal y observarlo girar en el sentido de las agujas del reloj, no obstante si lo percibes girando al revés

permítelo y confía, MONA´OHA pág.502, ya que es necesaria la energía distribuida de esa manera en esos momentos. Obsérvalo girar a gran velocidad como si fuese un molinillo,

llegaras a sentir la brisa que origina y facilitarás tu conexión con otras dimensiones, resulta interesante realizarlo mientras realizas el mudra: “Mi mercaba esta activo”.

No menosprecies la energía que hay en este símbolo cristal, Adolfo Hitler no lo hizo, además lo uso, como se puede percibir claramente por su similitud con el símbolo nazi o cruz gamada y ya ves la que preparo.



LOTAM: Llama, pide ayuda siempre que te acuerdes al maestro de los ascendidos con la visualización de este cristal, nómbralo sintiéndolo ¿Cómo?: Nómbralo mientras lo visualizas girando, o de la forma que llegue a ti y di o siente: Decreto: “Yo soy, nombre, solicito tu ayuda y apoyo durante el transcurso de este nuevo día. Solicito, acepto y apruebo tu acceso a mi estructura

de luz ideal, de la energía universal más conveniente y apropiada en cada situación”.

-Y para finalizar, permitirme ser un pesado. Nos investigamos cuando estamos en contacto con la fuente divina y con Gaia, sacrificar unos minutos al día aunque sean de vuestro descanso diario y disfrutareis de un sosiego diario que no os podéis ni imaginar, llegara el día que no necesitéis más de cinco o seis horas durmiendo para poder disfrutar de un estado de fuerza, PRADNA pág.219, salud,

OSAM pág.317 y alegría de vivir TAN'ATARA pág. 214 completamente desconocido y aunque ese día llegara, trata de ofrecerle algo más de descanso de manera habitual a tu esencia o cuerpo de luz, ANA'LOTUS pág.318.

Y poco a poco ir **ESCUCHANDO** metiéndote lo justo en las conversaciones y dedicándote a ir sintiendo la energía, vibración o cristal a enviar a cada persona o situación en cada caso, hazlo si te parece y comenzaras a dominar esta nueva enseñanza.

Durante el transcurso de esta pauta te pido que sientas de manera especial tu conexión con la tierra sintiendo y llevando si te son posibles tus zapatos energéticos, imagínatelos puestos en tus pies, realiza de vez en cuando una meditación dirigida a este fin.

## 9-Preparaciones para el cambio dimensional.

Así que ¿preparándote ya para la ascensión?, enhorabuena, no era tan difícil ¿no?, risas. Muy posiblemente hayas observado el gran cambio que ha sufrido tu forma de pensar, tu forma de aceptar y de tú transcurrir en los sucesos externos que se producen en tu entorno y posiblemente te preguntarás, “¿ya está?” No te presiones ni te preocupes, cuando necesites algo el llamamiento a tu alma llegará y lo reconocerás instantáneamente, todo lo que has ido aprendiendo en tu despertar y en la ascensión que estás haciendo toda la información llegara a ti de forma instantánea sin saber cómo

ni por qué, sabiendo cómo actuar y que debes hacer.

La explicación es sencilla, toda esta información ha sido almacenada en tu estructura celular y en la estructura de tu alma así que confía, MONA´OHA pág.502 y conocerás lo apropiado en el preciso momento allí donde te encuentres.

Debemos ser conscientes de nuestra divinidad pronunciando, sintiendo o como queráis percibirlo las palabras: **Ehyeh asher ehyeh**, 3 veces y cerrándolas con el mantra **So´ham**. Hacerlo siempre que os sea posible, siempre que llegue a tu cabeza. Aunque seas consciente en muchos momentos de tu divinidad, sientes que algo falta, esta sensación desaparecerá y comienza a llegar a ti la verdad de todo, paciencia, HANAR pág.215.

Es necesario crear un aura que fusione al planeta con nosotros mismos y con todos los seres vivos, como nombre le pondré, **el aura de las tres H**, por lo que siempre que realices uno de estos ejercicios tendrás en tu mente como te cargas de honestidad, honradez y humildad y como compartes con Gaia dichas energías gracias a tu anclaje con está, formando está un aura que se fusionara con la nuestra y con la de todos aquellos que comparten dicha vibración.

Como ya he dicho, te voy a transmitir diferentes técnicas y procesos meditativos y las últimas leyes cósmicas, imposible llevarlas a cabo en tres días toda esta información, pero muy aptas y útiles a ir integrándolas en tu devenir si pretendes continuar para terminar el camino que has

cambiado, esto nos va a facilitar junto con la ayuda de muchos otros iniciados, la formación del aura del buen hacer, buen rollo, o aura de las tres H, como he bautizado.

Si quieres prepararte adecuadamente para el cambio dimensional, lo primero que debemos cambiar en la mayoría de los casos, es nuestra psiquis, saca tu cerebro de la limitación que nos ha producido esta sociedad tridimensional y reedúcalo, llevándolo a una forma más pura. Invoca la vibración del padre con las palabras: Kodoish, kodoish, kodoish, Adonai Tsebayoth.

Mientras sientes tu divinidad, ofrécete sin cómo ni porqués de manera incondicional y en plena confianza, MONA´OHA pág502, a la energía cósmica universal, bueno ponle el nombre al gusto, mantén consciente tu respiración mientras sientes dicha energía discurrir desde y hacia Gaia con todo el amor de tu corazón e imagina como Gaia acoge esta energía usándola en la creación de un aura a su alrededor, formando un aura magnética que nos sintoniza a todos e inter conecta con todo lo que es. Solo hace falta tu más puro propósito e intención en trabajar con ella, pudiendo dirigirla a donde desees, viéndose positivizado dicho lugar, o evento por tu simple intención.

Y dirás esto, ¿a qué viene ahora?, es necesaria una conexión entre todo lo que es, de la forma más pura posible para continuar con el cambio vibratorio que comenzó en el 2012 y solamente depende de ti formar parte de él. A continuación, te ofrezco diversos ejercicios que te facilitan

este cambio y tú posterior discurrir en el día a día.

Distintos procesos o ejercicios a incluir en la creación de esta aura o en cualquier momento que sientas oportuno:

Técnicas muy útiles con el que alcanzar este requisito pueden ser la serie de mudras 11-11 ya comentada, con los que te abres y ofreces a la energía del universo, o ejercicios chi-kung como puede ser empujar el cielo, permíteme que te lo vuelva a explicar pero es que lo considero básico a introducir en nuestro día a día, por el equilibrio físico-espiritual que proporciona y otros como postura del jinete, el puente de oro o la archiconocida postura de los tres círculos, también y más popularmente conocida como la postura abrazar el árbol:

### -Empujar el cielo:

Por el reconocimiento que realizas, la ofrenda y entrega consiguiente, es un ejercicio imprescindible tanto para el principiante como para el maestro para el estado saludable de estos, la realización del ejercicio es sumamente importante respirar suavemente, no solo aire sino también energía cósmica, siéntela, permanece tranquilo, relajado y calmado, existen pequeñas variaciones debido a que existen varios estilos de chi-kung, incluso hay cambios de nombre, “levantar el cielo” en algún otro estilo, lo que sí está claro que resulta un ejercicio que deberíamos incluir en nuestra vida diaria, ya que permitimos un correcto mantenimiento de nuestra columna vertebral con la médula ósea que esta

contiene, obteniendo un perfecto flujo de la energía cósmica, facilitándonos nuestro crecimiento espiritual, además físicamente nos permite mantener nuestra columna estirada con los discos intervertebrales más separados y descongestionados que antes de realizarlo.

Haciéndolo: En el hinduista, brazos caen hacia abajo por delante del cuerpo con las palmas mirando hacia el suelo, formando ángulo recto con estos y las puntas de los dedos enfrentadas. Dibuja un arco de con tu inspiración por delante y hacia arriba hasta que las palmas miren al cielo, la cabeza va mirando las palmas mientras suben, en esta posición aguantamos un instante mientras empujamos el cielo, para bajar seguidamente los brazos realizando un gran círculo por los lados, acabando como al inicio del ejercicio. Hacerlo 3, 6, 9 veces al gusto o necesidad de cada uno.

### Chi-kung hinduista.

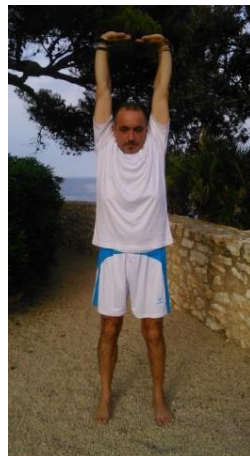


Mientras que en el taoísta es igual, pero las manos las sitúas



enfocadas al cielo enfrente o delante del pubis, los brazos suben a empujar el cielo pegados al cuerpo, el cuello completamente estirado con la cabeza estática emitiendo un sutil balanceo con la inspiración y expiración y al llegar a la cabeza las manos giran sobre sí mismas 180 grados, terminando por volver a mirar al cielo, para acabar apuntando al cielo mientras estiramos nuestra complexión física empujando este, para igual que en el anterior, acabando por bajar los brazos por los costados, dibujando un gran círculo con las manos. Comienza practicando los dos estilos y quédate con el que más te llene o llame la atención.

### Chi-kung taoísta.



Práctica esta técnica siempre que te acuerdes, sientas o te apetezca esta es una técnica que deberíamos aprender desde niños por lo gratificante que resulta.

## -Postura del jinete:



Es una postura muy practicada, interesante de realizar y conocida entre los eruditos de esta nueva ciencia, ya que además de fortalecer músculos y tendones, también emite un suave masaje al corazón, fortaleciéndolo, de hecho, esta postura es la principal a practicar en kung-fu y en otras artes marciales ocupadas en el fortalecimiento físico del practicante.

¿Cómo hacerla?:



Como siempre pies juntos, espalda recta con pelvis y cervicales ligeramente basculadas, buscando la total rectitud de la espalda. Separamos un pie del otro, todo lo que nos sea posible, manteniendo los dos pies paralelos y nos sentamos como si fuéramos a caballo con la espalda recta, con una importante tensión en

nuestros cuádriceps y en toda nuestra estructura corporal, con las manos como si sujetáramos las riendas con las manos mirando hacia arriba aguantando unos minutos, al principio no os deis mal, pues no aguantamos nada, requiere de práctica y fortaleza muscular en las piernas. Esta práctica la realizaras el tiempo que soporten tus piernas, el cual podrás ir superando poco a poco.

### -Postura el puente de oro:



Dirigido principalmente a fortalecer brazos y piernas por la potencia y solidez de dicha postura, pero al igual que las posturas sedentes de chi-kung, si la combinas mientras la realizas con mantras, sonidos curativos, cocreaciones y sobre todo con tu respiración consciente dentro del nivel mental Alfa de tu cerebro, incrementas potentemente sus efectos.

Practicándola: Al igual que el anterior nos sentamos a caballo exceptuando la posición de los brazos que en esta postura se colocan rectos al frente del cuerpo con las palmas de las manos mirando al frente en ángulo recto con los brazos, los dedos índice mirando hacia arriba y los demás suavemente recogidos, imaginando la unión de ambos dedos índice mediante un puente dorado Otra variante es con los dedos doblados por la segunda falange e índices separados como las pupilas mirando ambas uñas índice a la vez.

### -Postura abrazar el árbol:

Es la postura homologa a la del jinete y al puente de oro, unas en el kung-fu mientras que esta en el taichí, está en concreto no es muy rigurosa, ya que se centra en el enraizamiento con la tierra y en la acogida de la energía terrestre en nuestro caldero, la cavidad que forma nuestra cadera y llega hasta el ombligo.

### Abrazando el arbolico:



Pies paralelos y separados algo más que los hombros, colocamos los brazos como si estuviéramos abrazando un árbol con las manos enfrentadas y dedos estirados, ligeramente separados y relajados como si agarráramos un balón con ellas, piernas ligeramente dobladas con retroversión de la pelvis, aguanta el tiempo que te sea posible con tus cervicales bien estiradas sintiendo

como tus pies se introducen en la tierra, enraizándote con esta.

Existen ligeras variaciones, dependiendo el estilo que escojas a la hora de practicarlo, buscando con distinto fundamento el mismo fin.

Esta postura es básica, de hecho según la vallas practicando y perfeccionando partes o todo tu cuerpo puede comenzar a vibrar por el vigoroso flujo de energía interna, como dice el principio oriental, “la quietud extrema genera movimiento”.

Particularmente finalizo esta postura juntando las manos para realizar el mudra Jawes o creador mientras visualizo, siento o realizo el decreto deseado, a la vez que acerco las manos a mi centro realizando una espiral de dieciocho giros dirección al corazón, separándolas de este con otros dieciocho giros hacia delante y terminando por

abrir brazos a los lados, paralelos al suelo, con las palmas de las manos mirando al universo mientras sentimos nuestra ofrenda a todo lo que es.

Existe una variante que se ejecuta de igual forma exceptuando la colocación de las palmas, en vez de tocar el árbol con estás mientras abrazas el árbol, apuntas con las manos al cielo, rotando tus muñecas, por lo que resulta más potente y revitalizadora en la adquisición de chi terrestre.

### 7ª-Pauta Las dos últimas leyes cósmicas.

Y proseguimos con las dos leyes cósmicas que nos faltan para completar y alcanzar la pureza del universo en nuestro centro:

-Nos encontramos en el 9 mes de entrega a la esencia divina (Septiembre) y llegamos a crear la perfección, podemos y tenemos la ocasión de descubrir si nuestra esencia es pura en las actividades que realizamos ya que aquello que se realiza con intención pura y de manera perfecta, si tienes que poder realizar el acto, el universo te ofreceré lo más adecuado contando con tu correcta evolución. De lo contrario la vida te irá interponiendo obstáculos debido a que no es apropiado para ti en esos momentos.

#### La 9 ley o ley de la perfección.

La excelencia es una situación de nosotros mismos, se consigue no solo con el hecho de ser un rey, por ejemplo, si no también obteniendo la perfección de nuestra esencia, de nuestro centro, la perfección representa la armonía,

emocional, material, mental y espiritual de nuestra esencia. Para obtener la armonía de nuestra perfección es necesario seguir un principio básico: **“Hacer el bien en todo momento y en todo lugar”**. Alcanzaremos la perfección armonizando materia, mente y espíritu.

Es interesante disponer de armonía material para poder dedicar más tiempo a las otras armonías, por lo tanto, organízate y disfruta con lo que tienes encargándote de tu cuerpo físico y cuida de él todo lo que te sea posible, protéjelo.

Permanece atento a la armonía emocional. Realiza de forma habitual acciones que te permitan sentirte satisfecho contigo mismo, acciones si es necesario fuera de tu rutina habitual. Utiliza tu sentimiento puro, tu pensamiento puro, ATRANA, MOHA´RA págs.. 406-407 siéntelos siempre que te acuerdes de ellos y observa tu estado emocional perfectamente equilibrado.

Alcanza armonía mental: ¡practica **las leyes cósmicas**!

-Se alcanza la armonía del alma en este caso la mental, hablando, pensando y haciendo el bien, sin andar por ahí diciendo las cosas buenas que hacemos, fluye por la vida en silencio actuando de forma noble y de buen rollo.

¿Cómo conseguir actuar así?, una posible forma que te va a ayudar es practicar el “40 sagrado”. Este se realiza durante 40 días, comenzando el 16 de Nov. y terminando el 25 de Dic. Preferiblemente. No obstante como tantas veces he dicho la intención es lo más importante, empieza cuando

te acuerdes, cuando puedas, cuando te apetezca, eso si de manera interrumpida, los 40 días cumplirás tu o tus promesas que te hallas dictaminado.

¿Cómo?

Haz una buena obra, ayudar a alguien que lo necesite, hacer un donativo de manera desinteresada, ofrecer unos minutos en meditación con la energía cósmica a Gaia o la abstinencia de algún vicio bien sea material o espiritual, materiales: cigarrillo, alcohol, etc., astrales mentales: miedo, ira, la mentira, la crítica. Todos tenemos algún vicio desagradable, si deseamos ofrendar algún vicio, nos abstendremos de él durante los 40 días, que nos supera el vicio un día lo bendecimos nombrando vicio y virtud, por ejemplo: Durante estos 40 días no seré pesimista. En el nombre de Dios, pesimismo, optimismo millones de veces bendito seas, repitiéndolo 40 veces el día que te supere, si cumples tu ofrenda, nunca más podrá perjudicarte este vicio, en el resto de tus días aunque continúes usándolo en algún momento de manera inconsciente, aunque si el vicio es mental no conviene hacer uso de él.

Como puedes ver hay diversidad de opciones para poner nuestro estado mental o alma en armonía elige el que más te guste o necesites cambiar y llévalo a cabo. Ejemplo: Yo me prometí no fumar en los cuarenta días, lo he realizado en el transcurso de cuatro o cinco años, volviendo a fumar siempre que terminaba de una manera menos ansiosa y necesaria que antes de..., observándome hoy en día paso la jornada con una media de uno, dos o tres cigarrillos al día.

Esta técnica es antiquísima y te permite permanecer desligado de cualquier mal que pudiese producirte la promesa llevada a cabo.

La armonía espiritual la obtendrás creyendo en esa energía suprema que nos rodea en cualquier instante, buscando, sintiendo y compartiéndola, aunque otra forma puede ser, conociendo las leyes cósmicas y practicándolas.

En el momento que alcancemos la perfección nos encontramos en armonía y la energía fluye libremente en nosotros llegando hasta nosotros el poder divino o fuerza creadora, JAWES pág.320.

Para vibrar la 9ª ley:

-“Mi padre Dios está en mí como la ley de la perfección, yo soy la ley de la perfección, bendita sea la ley de la perfección”. Para obtener la perfección es necesario hacer vibrar todas las leyes (vida, dualidad, armonía, cuaternaria, etérea, amor y justicia, iluminación, voluntad y perfección). Ejemplo: Mi padre Dios está en mí como la ley de la vida, yo soy la ley de la vida bendita sea la ley de la vida, pues Dios está en mí como la ley de la perfección, yo soy la ley de la perfección, bendita sea la ley de la perfección. Así con las 9 leyes y alcanzaras la perfección si la realizas los días 9, 18 y 27 de cada mes además del mes de septiembre y Noviembre enteros.

Es sencillo ¿no?, ya no te lo crees. Prueba si quieres y te apetece, al poco tiempo te las conocerás todas de memoria y no te costara esfuerzo pasar 3 min. en relax o



paseando, esperando al bus, mientras trabajas, mientras acompañas a tu chic@ al entrenamiento, haciendo vibrar la ley que te toque ese día.

-Llegamos a la última de las leyes divinas o cósmicas, la Nº 10, la ley creadora o maestra.

Esta ley nos va a impulsar a crear bondad, verdad y belleza en todas nuestras acciones. Alcanzamos con esta ley la suma de todas las leyes, transmutaremos y utilizaremos el yo soy terrestre por el IO-ZOI celestial si lo crees oportuno o así sientes. Este plano lo alcanzas fundiéndote con la voluntad divina convirtiéndote en un hombre de buena voluntad. Esta ley se vibra los días 10, 18 y 28 de cada mes y todo el mes de octubre y Diciembre. Se vibra esta ley formando una frase corta, por ejemplo:

“Dios está en mi como la maestría absoluta”, para seguir con la vibración de las 10 leyes, detrás de cada ley nombraremos la frase creada, para lo cual será necesario extraer de tu tiempo lineal unos minutos para meditar realizando esta labor, si andas mal de tiempo recítala mentalmente mientras trabajas o mientras esperas en la fila del súper, mientras conduces resulta altamente interesante, ya que acoges una concentración al volante sublime, vamos realízala en cualquier momento del día solo es necesario que permanezcas consciente, hazla vibrar con tu respiración consciente pudiendo recitarla mentalmente, en caso de querer pasar desapercibido.

Te vuelvo a repetir, no te apresures ni quieras

resultados inmediatos, practica este trabajo durante el transcurso de un año si te apetece sembrando estas virtudes en tu estado mental habitual. Percibirás y verás resultados que te asombrarán., de ti depende tú eliges.

Busca la maestría en ti, sin esperar nada a cambio o resultados concretos a tu gusto y deseo, que es a lo que me refiero.

Con respecto a estas 10 leyes cósmicas del Dios SOL, el **padre Eli**, este nos entrega la vida y la posibilidad de reconocer en profundidad la esencia de la energía, la esencia de Dios, míralo al atardecer o amanecer y siéntelo conscientemente, sigue tu respiración e imagina, mientras realizas la técnica de chi-kung estelar. También es muy interesante acoger y sintonizarte mentalmente todos los días del año con su vibración energética **“Hoy fluyo con la energía de vida, disfrutando de mi naturaleza divina”**.

Además ENA pág.404, la disculpa es necesaria en nuestra evolución, discúlpate y perdona todo aquello que hayas o te hayan hecho, por ejemplo hazlo mentalmente vibrando la 6ª ley cósmica los días del mes que proceda o reconociendo donde te has equivocado, la mayor parte de nuestros enfados comienzan por la falta de auto reconocimiento, así que discúlpate reconoce tus errores y se te facilitara todo para seguir creciendo, encontrando la solución apropiada al cisma en cuestión.

Todos los conocimientos adquiridos en relación a las leyes cósmicas llegaron a mí a través del curso, vía internet,

estudiantes del mundo y facilitados por mi gran amigo y guía, Pedro Sánchez.

En el nombre de Dios yo te bendigo, AN'ANASHA pág.213.

## 8ª-Pauta Otras técnicas a integrar.

Ahora voy a haceros sabedores de unas técnicas y ejercicios mágicos que nos permiten estar más luminosos, capacitados y confiables, a incluir únicamente si lo sentís necesario. Me refiero a otras técnicas del chi-kung hinduista:

### 1ª Dibujar la luna:



### - Dibujar la luna:

Técnica que nos permite “aumentar” musculando la barriga endureciendo nuestros abdominales y toda la musculatura de nuestro abdomen y sistema lumbar-renal, sistema de extrema importancia, esta práctica se realiza tumbado sobre un piso firme, en el suelo por ejemplo y consiste en eso dibujar la luna, sintiendo-visualizando como la dibujamos con las puntas de los dedos de los pies mientras mantenemos nuestras piernas completamente

estiradas y pies equinos, como una bailarina de ballet.

Partiendo entre dos y cinco centímetros del suelo, realizaremos círculos mientras visualizamos la luna que estamos dibujando con la punta de nuestros dedos de los pies y el vientre que deseamos tener, con el cristal DEVAR pág.214 iluminado por está, la luna.

Cada luna nos costara dibujarla un mínimo de 30 segundos y lo haremos el mismo número de veces en cada dirección, descansando siempre que lo necesitemos. En cuanto al número de repeticiones, todo depende de tu estado físico y lumbar principalmente, lo que te puedo afirmar como todo en la vida, es que según vallas practicando aumenta tu aguante y al llegar a 11 a cada lado o incluso antes habrá cogido forma la zona abdominal, si lo practicas un periodo de tres o cuatro meses, cuatro o cinco veces a la semana, luego ya solo tendrás que mantenerlo, con un par de veces a la semana y dos o tres giros en cada dirección será suficiente.

### -Masaje Facial

Podemos ser feos físicamente hablando, eso es nuestro y no nos lo quita ni Dios, pero trabajando esta técnica terminaremos por tener un rostro más lozano e irradiador de luz que facilitara, el que la gente nos atienda, escuche y confié en nosotros cayéndoles en gracia, debido a esa energía que emitimos. No reconocen lo que es, pero les empuja a confiar en nosotros.



Procediendo con la técnica:

1º-Acariciar realizando ligeras presiones con el dedeo índice o corazón en la parte inferior e interna del ojo, al lado de la nariz, justo debajo del lagrimal.



2º-Sigue de la misma manera tres o cuatro presiones sobre la parte interna e inferior de la ceja, sensación molesta, terminando dicha presión recorriendo la ceja de dentro a fuera, con tu exhalación.



3º-Continúa pasa al centro de las cejas, masajea presionando y realizando pequeños círculos en ambas direcciones, sobre dicha zona.



4º-Prosigue en los extremos exteriores de las cejas con estas presiones de igual manera que antes.



5º-Sigue rodeando los ojos, ahora presionaremos, masajearemos, haciendo pequeños circulitos, en la parte inferior y exterior del ojo.



6º-Pasamos a la parte media, inferior del ojo, prosiguiendo con el masaje siempre de igual manera, ligeras presiones acompañadas con movimientos circulares.



7º-Terminando el masaje en los ojos volviendo a acariciar el punto “1”, recuerda llevar la respiración consciente, siempre que realices cualquiera de estas técnicas.

8º Acariciamos el tabique nasal con los dedos índice y pulgar desde la parte superior junto a las cejas presionando sobre el mismo sitio que en segundo de esta serie recuerda sensación molesta, los deslizamos por la nariz, hasta abajo, en varias ocasiones un mínimo de 4 veces basta.







9º-A continuación a ambos lados de las fosas nasales sigue presionando y masajeando, zona baja e interior de los pómulos craneales, sentirás el punto exacto en cada posición, por la sensación percibida, ligeramente molesta en la mayoría de los casos, prueba tu rostro y los descubrirás.



11. Tranquis, estamos llegando al final, con los pulgares dibuja circulitos en tus sienes, con una ligera presión.



12º-Tranquis estamos llegando al final, con los pulgares dibuja circulitos en tus sienes, con una ligera presión.



13º- Con las palmas de las manos de izquierda a derecha y de derecha a izquierda, cada vez con una, sintiendo mientras lo realizamos, como nos limpiamos del caos mental que creamos a diario.



14º- Con dos o tres dedos de cada mano comenzar a masajear ojos en círculos, haciendo poco a poco los círculos más grandes, ampliando a frente, cara y toda la cabeza.



1



2



3



4

15º-Ahora sí, finalmente colocas tus manos sobre las orejas

con las yemas de los dedos en la nuca con las puntas de los dedos casi en contacto unas con otras, colócate el dedo índice sobre el dedo corazón y chasquear los dedos **1º** sobre la parte superior de los occipitales, **2º** sobre el perfil posterior e inferior del cráneo, unos segundos antes de comenzar presiona con tus índices los occipitales para sentir el punto exacto de golpeo con tus dedos índices. Como tienes las orejas cubiertas con tus manos el golpeteo de tus índices producirá un sonido que retumba en tu cabeza, por lo que se denomina a esta práctica “Vibración del tambor celeste”, el cual te aporta luz en tus ojos y lozanía en tu piel.

1a



1b



2a



2b



-Técnica para abrir el intelecto,

Este ejercicio aparte de permitirnos estar más atent@s y concentrad@s en nuestra vida diaria, percibiendo lo necesario en cada caso, nos posibilita la transmisión energética a distancias impensables, debido a la retroalimentación a la que sometemos a nuestra esencia, esta técnica como otras, se puede hacer bien de pie, bien sentado, dependiendo de la situación en que nos encontremos en cada momento, podemos adaptarlo a nuestras necesidades.



A-Como todas las técnicas que desarrollemos, pies enraizados a tierra, espalda recta y respiración consciente : Colocamos la palma de la mano izquierda sobre el pubis, separada unos centímetros, mientras que la derecha la colocamos delante de nuestra tetilla izquierda.

Respira de manera natural un periodo de tiempo de unos cinco-diez u once minutos si consideras oportuno, mientras visualizas y te concentras en tus inhalaciones en la columna de luz

uniendo tu chacra raíz, omega y tu chacra coronario, alfa, con tus exhalaciones ves esa luz salir por el centro de la parte posterior de tu cabeza y por la palma derecha haciendo brillar tu corazón. Las respiraciones deben ser calmadas, largas y profundas.



B-Después de este periodo de tiempo en el que debes esforzarte en intentar sentir el flujo energético, poniendo tu mente en blanco, dirigiendo tu atención a tu frente, para ver si hay algo que debas tener en cuenta.

Coloca suavemente la mano izquierda a unos centímetros de tu coronilla realizando pequeños giros con esta en el sentido contrario de las agujas del reloj, mientras que la derecha bajara a la posición en la que se encontraba la izquierda.



C-Para finalizar bajando suavemente la mano izquierda cargada de energía, de la coronilla y colocándola debajo de la derecha y delante del pubis. En el proceso de esta práctica podemos visualizar el cristal NEKTUM pág.216, potenciara significativamente dicho ejercicio aunque la sabiduría y la inteligencia no son lo mismo están directamente relacionados NEKTUM facilitara a tu inteligencia discernir lo realmente necesario a llevar a cabo.

Esta técnica como muchas otras puede practicarse de pie, como más potente resulta o sentado, dependiendo de tu situación y momento en el que te encuentres.





Aquí te recuerdo el cristal DON'ADAS, quizá por el beneficio que me ha supuesto y que ha aportado a mi recuperación, el hacer uso de él. Y es que al verlo, cuando lo conocí,



percibí claramente la sensación que produce el chi y su flujo por mi cuerpo, sensación ya que me permitía actuar con gracia en la vida, recibiendo de igual manera.

Con esto me refiero a que no quiero que acojas este cristal como el maestro, se puede decir que ha sido el maestro en mi despertar, por lo que si al ver cualquier otro sientes cierta afinidad, familiaridad o lo que sea, úsalo, llévalo contigo, pues te está informando de lo precisa que es esta energía en tu esencia y tu transcurrir por la vida.

No obstante el cristal que siempre me ha acompañado y que considero básico en mi despertar y en el de cualquier ser humano, es el cristal MONA'OHA pág.502. Actúa en tu vida siempre de buena fe, seguro de ti mismo, con el corazón en la mano y confía, todo se desenvolverá de la forma adecuada a tus necesidades, aunque no sea inmediatamente ni a tu gusto, que al fin y al cabo es lo que todos pretendemos.



## MONA´OHA

Como te acabo de decir, confía en que todo se desarrolla como debe, siempre que actúes con el intención pura, actúa de esta manera y confía, sin esperar términos rápidos.

Por fin, bueno esto no se acaba aquí, más bien acaba de empezar, a partir de aquí estas despierto y en proceso de elevarte, debes alcanzar la responsabilidad que tienes como bebe recién nacido, pionero o canal de luz que tu eres, investiga la vida aprende sobre ella, responsabilízate y entraras en la actitud o forma de vida perfecta, acabas de adquirir un nuevo empleo como sanador de la tierra.

¿Y que debes hacer? Pues nadie lo sabe a ciencia cierta\*, recuerda eres un pionero, tú debes descubrir el camino, lo que si estoy seguro es que tienes que ayudar a Gaia a sanar y desprenderse de lo innecesario en su cambio dimensional, en el cual estamos inmersos y en proceso, te llenaras de alegría de vivir, TAN´ATARA pág.214, si dedicas unos instantes siempre que te sea posible a actuar como canal para la madre GAIA sin esperar nada a cambio, simplemente de forma voluntariosa,

¿Qué cuando? Cuando esperas a pagar en la cola del supermercado o a algún familiar - amigo, mientras esperas o vas en el autobús o vehículo urbano incluso en el tuyo

propio, si esperas a una entrevista laboral y durante el transcurso de esta, es de suma importancia para obtener un resultado satisfactorio, si esperas a una consulta médica, mientras ves alguna película que te recuerda algo, mientras ves anuncios, mientras comes, siempre hay instantes para estar consciente. Simplemente respira conscientemente, no me refiero a forzar la respiración al ritmo que quieras, mantén el ritmo habitual de respiración permaneciendo consciente de tu inhalación y exhalación ves a tu centro y siente como canalizas la energía hacia la tierra y mientras haces esto prueba si quieres a ponerle la mano a alguien o a pensar en algún suceso de tu vida al que deseas energetizar, le entregaras la energía que canalizas en esos momentos, actuando está de manera consecuente con el hecho en cuestión. Recuerda tu respiración, es la llave para acceder a la divinidad. Practica y observa tu evolución.

\* Es cierto, ningún ser humano creo que sepa a ciencia cierta. La tierra se encuentra en un momento temporal dentro del universo en el que solo se ha encontrado dos veces desde su creación, o desde que hemos comenzado a conocer y saber, en ambas ocasiones conocidas como Lemuria y Atlántida, se produjo la destrucción, sin embargo en estos días en que nos encontramos se puede decir que hemos superado el Armagedón y que debemos prepararnos para el cambio dimensional que se nos viene encima, a Gaia quíerela, ayúdala, acompáñala siempre con pura intención posibilitando la vida y aunque debes confiar en lo que

depara la vida, en lo que debes confiar de verdad es en ti mismo, en tu centro, en tu esencia, en tu pura intención hacia todo lo que es para poder vivir y disfrutar en armonía, pleno de satisfacción interna.

En nombre de Dios Bendito seas, AN'ANASHA pág.213.

Ya gozas de esa sintonía, de esa vibración corporal, de ese calor interno, de ese hormigueo, cosquilleo, bostezos, te caen lagrimas. Se manifiesta de infinitud de formas y bajo mi entender con respecto a esta nueva energía es necesario permanecer consciente mientras esta en ti, respira conscientemente.

Pesado, ya!

Mientras sientes esa sensación que produce en ti la energía, dirígela a donde desees bien física, por contacto directo con el ser vivo en cuestión, bien mentalmente, dirigiendo el pensamiento al suceso que pretendas rectificar, disfrutando mientras tanto del poder que sientes y produce en ti, dicho flujo. Al principio te puede costar un poco de esfuerzo pero según lo realices te gustara y lo necesitaras cada vez más, tu cuerpo se habituara y necesitara vivir conscientemente, no te resultara costoso ni supondrá esfuerzo vivir consciente de tu respiración.

Aquí paso a ofrecerte un par de meditaciones con las que protegerte para canalizar la esencia divina de la manera más apropiada para todo lo que existe, ya que nuestro entorno está lleno de frecuencias indeseables que se te pueden adosar, ya que la oscuridad siempre busca la luz.



## -MEDITACIÓN ESTRELLA DE DAVID (GENERANDO ESCUDO ENERGÉTICO).

-Visualizamos estrella de David sobre nuestras cabezas (dos triángulos enfrentados el uno sobre el otro), de cada uno de sus 12 ángulos que se forman sale un meridiano protector y se unen todos otra vez debajo de nuestros pies formando un capullo o aura protectora contra toda energía discorde a nuestro ser, seguidamente observamos cómo nos van rodeando 5 meridianos horizontalmente, el primero por encima de nuestra cabeza, el segundo a la altura de nuestro tercer ojo, el tercero a la altura de nuestro chakra Anahata (corazón), el cuarto a la altura del chakra raíz o Muladara y el quinto sobre los tobillos, una vez observados o intuitos los cuadrantes formados, nos envuelven toda el aura tres sabanas protectoras, la primera blanca, la segunda azul, la tercera color dorado, sentimos y respiramos unos minutos esta situación, terminando con la selección de esta protección, decretando: “yo soy (tu nombre) decidiendo espiritualmente crearme una aura protectora aquí y ahora en este momento” mientras la sentimos. Créatela mientras trabajas en el nivel mental Alfa.

Bajo mi punto de vista no es que generes un aura protectora, si no que todos los sucesos en tu vida comienzan a discurrir acordes a tus necesidades, para tu más apropiado bienestar en todo momento.

A lo largo de este libro te estoy presentando muchas técnicas y diversas meditaciones, que no es necesario que estés realizando a menudo, ni con cierta asiduidad, sino que con la práctica de ellas durante un periodo de tiempo, tú ser las acaba integrando y tu capacidad mental aprende a hacer

uso de ellas en el instante preciso y en el momento oportuno.

Particularmente, no la recuerdo plenamente, pero estoy seguro que esta meditación no la abre hecho más de diez o doce veces en mi vida, pero también estoy seguro que porto ese escudo protector que me aísla de lo innecesario en mi vida.

### -MEDITACION DE LAS 17 RESPIRACIONES:

Facilita la conexión con niveles superiores.

1- De la respiración 1 a la 6 visualizar que limpiamos meridianos, chakras y campo electromagnético del aura, decretándolo si lo sientes necesario para permitir una mejor visualización.

2- De la 7 a la 13 ver que fluye luz por el tubo que nos une con el universo y la tierra pasando por nuestros chakras y centro unificado iluminándolo cual sol brillante, radiante, maravilloso.

3- 14 abre el corazón, ofreciéndolo a todo lo que es, presionando con las manos en posición de rezo una contra la otra a la altura del corazón con tu inhalación, para separarlas con nuestra exhalación, larga y duradera.

4- de la 15 a la 17 siente y disfruta de la conexión universal que has creado.

Decreto: yo me hago con la energía vital del y para el planeta, visualizando un canal de luz del universo al planeta, mandándola al lugar deseado, preferiblemente al que sientas que lo necesita.

Durante la preparación de este libro, cuando lo iba releendo, se han presentado trabajos que yo ni los recordaba, eso si los utilice en su momento y ya no ha

hecho falta hacer uso de ellos nunca más, el cerebro es sabio y la mente más y ambos disfrutan con lo que les das.

### 9ª- Pauta Mudra LOTAM, proporciona la maestría de nuestro nuevo consciente.

Este mudra me gustaría que lo llevaseis permanentemente con vosotr@s en todo momento, mientras escucháis una conversación, en reposo o en actividades en el hogar. Vamos, apadrinarlo y os resultara de gran utilidad.



LOTAM: de inmejorable reacción sobre todo aquello que lo apliques. Como ejemplo te indico que se lo apliques a tu hijo pequeño si es que lo tienes, le facilitara el aprendizaje de vida, adquiriendo los conocimientos básicos y necesarios en nuestro deambular por la vida. Siente mientras lo transmites con tu exhalación como ofreces la maestría a aquello que se lo aplicas o transmites.

## **Maestría del nuevo consciente: LOTAM.**



Siempre que lo apliques mentalmente sobre cualquier ser vivo, o sobre cualquier suceso, estas bañando e imprimiendo de la maestría absoluta en el pensamiento o contacto físico en cuestión, permitiendo que dicho ser o acto se desarrolle en perfecta sincronía con todo lo que es. No tiene porque ser a tu gusto.

-Energía de la trinidad del campo de pensamiento divino.

-Vibración del N°8.

### Leve y sutil repaso.

- MEDITACION: Siempre que vallamos a meditar debemos sentirnos conectados con la madre tierra y el padre universo visualizamos puentes entre nuestros dos hemisferios cerebrales y entre la parte izda. y dcha. del cuerpo para unir el lado masculino-yan y femenino-yin, observando como la energía une la tierra con el universo a través de nuestro cuerpo, inundando todos tus meridianos o canales de energía por el chi cósmico, visualizar la energía como cada uno intuya, yo la siento blanca y dorada pudiendo variar dependiendo de la necesidad, el momento y el lugar. Reconocer de corazón sintiendo: yo soy hijo de Dios y yo soy uno con el universo perfecto.

- MEDITACION: Cuando nos encontremos faltos de algo: paz, amor, salud, etc... Entramos en proceso meditativo y le ofrecemos lo que necesites a todo el mundo repitiendo 3 veces, en tu nivel mental Alfa. Lo que se ofrece es lo que se recibe. Pudiendo ampliarlo acostándonos y poniéndonos las manos donde sintamos, por ejemplo, en la mano izquierda el mudra chin sobre el primer chakra y en la derecha con el kubera sobre nuestro chakra unificado, percibiendo como la conciencia suprema nos da un baño del color necesario.

- MEDITACION: Ponernos en contacto con las células de nuestro cuerpo con muchísimo amor ya que somos seres tres millones de veces más grandes que ellas y las podemos atemorizar, sobre todo en un principio, acudamos a las zonas necesarias de nuestro cuerpo, en el nivel mental Alfa, para equilibrar y armonizar, bendiciendo y dando las gracias a todas y cada una de las células de nuestro cuerpo, por su dedicación y colaboración en el asunto a tratar.

Yo estoy aquí porque quiero estar aquí queridas células, ya sé que estamos en un cambio de tiempo, no me importa, yo soy felicidad, humildad y satisfacción plena. Dales siempre las gracias por la labor que realizan para nosotros.

Les podemos igualmente informar:

Yo me amo, me acepto y me apruebo tal y como soy, pues yo ya sé lo que soy, yo soy siervo de la perfección universal, yo soy uno con el universo perfecto, igualmente podemos dirigirnos a nuestras células madre mediante la técnica ya explicada, este último es un trabajo que realizo casi todos los días, de hecho todos los días en alguna ocasión nos situamos frente algún espejo, proponte a partir de hoy estar un minuto más de lo habitual, para pedirles y dar las gracias por su labor.

- MEDITACION: Si me despierto por la noche, al volverme a acostar dormiré con el color deseado en ese momento en mente, a la vez que ordenamos a nuestros guías con alta dosis de humildad que nos acompañen por el sendero correcto al palacio del conocimiento custodiado por san Germain, para adquirir los conocimientos necesarios para el día siguiente.

### Procesos a llevar a cabo:

- -Tercer lenguaje: Utilizarlo en realización con preguntas, decretos, etc.... haciendo caso a nuestra intuición.

- -Ascensión: Reservarnos un periodo de tiempo diario para estar en contacto con la fuente divina, meditando, con taichí, con Chikung etc..., iremos sintiendo como se eleva nuestra conciencia. Iremos obteniendo sensaciones corporales que nos llamen la atención.

- A la vez que pedimos el implante, solicitar la perfecta comunicación mediante el 3º lenguaje y la adquisición de un comportamiento sutil y adecuado para cada ocasión.

- Poder de la intención, primordial para la cocreación. La pura intención es energía divina a nuestra disposición, en los tiempos que corren podemos conseguir todo aquello que nos propongamos siempre y cuando sea necesario en el correcto transcurrir de nuestros días, para nuestra correcta evolución, la intención es la base y si le sumas la respiración consciente se convierte en el todo.

- Trabajar con la auto valoración, para facilitar la cocreación y quitar los miedos. ¿Cómo desarrollarla?:

1-Trabajar la creatividad

2-Ayudar a otros

3-Vida Activa de una u otra forma, pero activa.

4-Afirmaciones verbales personales positivas e incentivadoras yo soy +..., sintiéndolas conscientemente

5-Desafíen su parte oscura, quedar con mi miedo en un sitio, sentirlo o verlo aparecer, renunciar a él liberándolo de nosotros, mediante el cristal NUON pág.387 por ejemplo, desapareciendo para siempre.

6-Reclamar e invocar al ángel interno, siempre que te encuentres falto de seguridad para afrontar cualquier suceso diario.

7-Combinar la polaridad, aceptando nuestras formas de ser masculinas y femeninas, compartiéndolas con nuestro entorno.

- El alma es todo nuestro ser espiritual. Y nuestro yo superior es el que está aquí con nosotros ayudándonos a comunicarnos con niveles superiores, hagamos caso a nuestra capacidad intuitiva.

- Cuando no nos encontremos en paz o bien con nosotros mismos, darse cuenta que es el ego el que actúa, invocar al E.S. solicitando un instante santo, para darnos cuenta del ego, rechazándolo y liberándolo. Terminar dando las gracias a nuestro yo superior, a los seres de luz, a las células, a todo, por todo por todo lo que me permito percibir y obtener.

Verbalización en consecuencia en el nivel mental alfa:  
Todo está bien además yo tengo lo que necesito. Debo haber decidido o actuado equivocadamente, porque no me encuentro en paz conmigo mismo. No me siento culpable porque el E.S. si se lo permito anulara todas las consecuencias de mi decisión equivocada. Por lo cual elijo permitiéndoselo decida a favor de la creación por mí.

- No huir de ninguna situación desagradable averiguando que nos quiere decir, dando las gracias por la

lección a aprender, renunciando a ella, terminando por liberar la situación. Pase lo que pase en cualquier instante hazte consciente y solicita lo que necesites, CONFIANDO en tu intuición.



# Cristales cósmicos



El más viejo y sabio del grupo  
Arcturus. - ARTEE.

Por la estrecha conexión que nos une tanto física como espiritualmente, siempre que vayas a viajar o desplazarte, pídele ayuda, te enseñara y guiara en lo que realices.

-Energía de Artee.

-Vibración del N°26.



El guardián del  
universo. -ASHTAR.

Si se lo pides te acompañara en tus viajes dimensionales, ordenando sobre tus diversos pareceres, ayudando a enfocar de la forma idónea,

dependiendo del suceso al que te enfrentes.

-Energía del comando Ashtar. -Vibra con el N°21



Estrella del alma. -  
DÄNAS.

La estrella del alma representa la fusión al completo de toda tu esencia misma.

Considérala un puente a otras dimensiones por el

cual puedes enviar los cristales deseados solicitándoles que eleven tú chi o energía de la forma necesaria para tu alma.

-Energía de Sanat Kumara.

-Vibración del N°15.



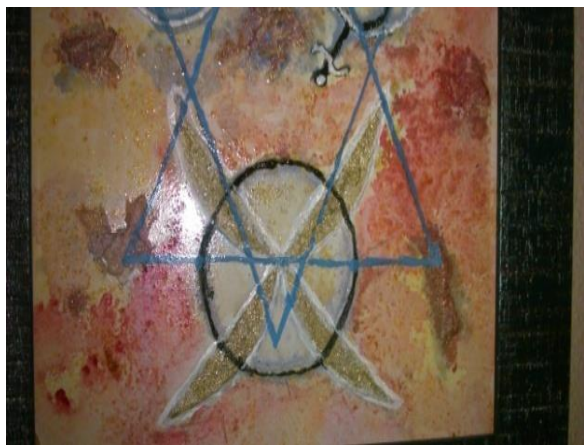
Portal estelar. - EL´AMARA.

Al final del puente recientemente comentado se encuentra El´Amara, te lleva de la ilusión a la verdad, una vez que lo cruces solo existe la verdad lo cual te ayudara a discernir lo ilusorio de la verdad en tu día cotidiano.

-Energía del Morya.

-Vibración del N°12.

## Energía Kryon



Energía magnética Kryon.

Vibración Nº11.

Perteneciente al servicio magnético del planeta. Él junto con más voluntarios aportamos, de la forma que no es posible, la ascensión al planeta. viendo sintiendo la tierra a a través tuyo.



### Acompañante estelar. - Mera.

En tus viajes dimensionales, siempre está presente esta energía, ahí contigo cuidando de ti y protegiéndote. Visualizándole envíale agradecimiento por su labor, es un camarada.

-La vibración de esta energía depende directamente de tu actitud y de tu estado de ánimo.

-Vibra con el Nº48

### La entidad sabía.SHERIN.

Particularmente me encanta



lo que te clarifica las dudas, la intuirás cuando te encuentres en el nivel mental básico ,Alfa, salúdala y pídele ayuda en el correcto discernimiento de tus decisiones.

Visualiza y siente este cristal cuando trabajes con el sol en la técnica del chi-kung estelar  
-Energía del Dios del sol.  
-Vibración del Nº41.



### La estrella Sirio. - SIRIUS.

Meditando en Alfa con este cristal, puedes aprender conocimientos muy avanzados. Acoge en ti la vibración del sol central, la estrella Sirio, acógela conscientemente adaptándote perfectamente a ella y comprenderás lo incomprensible. Siempre que te sea posible mira la estrella polar y visualizando este cristal, demanda, ¿Qué es lo que necesito saber?, te sorprenderá lo que desconoces y necesitas saber.

-El centro de la energía.  
-Vibra con el Nº42.





### Intención-SÍ'ADRANA

La intención es lo que te lleva a ser quien eres, es la forma de lenguaje con otras dimensiones, por lo cual para percibirla es necesario estar en tu centro y consciente. A veces te preguntas ¿estoy en el chacra unificado?

Visualiza SÍ'ADRANA, consciente de tu respiración pronunciando mental o verbalmente: "Yo soy el que yo soy, tres veces, yo soy uno con todo lo que es".

Verbal, mental o bien en el lenguaje de la luz como ya te he explicado en varias ocasiones anteriormente. Importante que al finalizar sientas el mantra SOAM. Estas demostrando tu pura intención en los hechos en los que te encuentras inmerso.

-Chi; la trinidad del campo de pensamiento divino.

-Vibra con el 8 en la unificación, evidente.

### Acoge energía magnética MARAS



Siempre que te dirijas algún evento que consideres importante, trata de visualizar y nombrar, para sentir MARAS. Serás guiado por las vibraciones energéticas necesarias.

Vibración energética

## CONCLUSIONES



Para facilitar la presencia de la nueva energía, junto con todos los beneficios que está acarrea, es necesario creer en ella, confiar en que todo se desarrolla como debe ser, disculpa por ser tan pertinaz y repetitivo en según qué tipo

actividades y actitudes a llevar a cabo, si pretendes seguir de manera pertinente con tu despertar. Dibuja, moldea de la forma que desees el cristal MONA'OHA Y colócalo para poder verlo y nombrarlo a menudo, tratando por todos los medios de cumplir con esta faceta tuya.

El universo te comprenderá, funcionando todo de la manera más adecuada para que puedas manifestar esta actitud o virtud humana.

A pesar de lo que te suceda en la vida, que puede ser mucho y muy duro, confía en el correcto desarrollo de todo lo que es. Si por el contrario prefieres pensar y creer que esto es un absurdo y que esta fuera de toda posibilidad, yo te bendigo y te deseo lo mejor, si no crees en esta energía te resultara muy difícil poder sentirla y percibirla Estamos

enseñados y adiestrados para no crearnos lo que no somos capaces de ver o percibir de una u otra manera.

Aquí presento unos versos del poeta del Rock, con pequeñas modificaciones, con los que me reconozco y siento muy identificado, que resumen muy aproximadamente como se ha desenvuelto mi vida y la recuperación que estoy obteniendo, yo particularmente la achaco a muchas cosas y una de ellas, de las primordiales consiste en confiar, MONA´OHA pág.500, en que todo se desarrolla de la mejor manera para todo lo que existe, en saber recocer cuando no obras o cuando no as obrado de manera consecuente, de forma pura. y en darte cuenta que todas las energías de universo, formamos un único ser por lo que todo funciona en perfecta sincronía, facilitando así la perfecta evolución de cualquier energía.

*A pesar del tiempo transcurrido,  
y de todo lo que no aprendí,  
de las veces que me confundido,  
y los lances que hube de vivir.  
Aun que quedan cosas que indagar,  
quedan espacios que explorar.  
Con el paso firme y decidido,  
Tropecé mil veces y aun así,  
las miserias no me han sometido,  
con los aciertos supe sonreír.*

*No acuso lo que pudiera haber sido,  
no tiene sentido mirar atrás.  
ni me acobarda el largo recorrido,  
ni el tiempo, el destino o la adversidad.*

*Por ingenuo más que por sufrido,  
me resisto a no dar más de mí,  
me creé vivir lo que he vivido,  
sigo creciendo solo me queda, asumir.*

Rosendo Mercado, muchas gracias y disculpa por los pequeños cambios. Lo siento amigo.

Poco sabia yo entonces que de mi mayor desesperación surgiría mi mayor alegría, cuando comencé a comprender, sin saberlo pero dándome cuenta de uno de los poderes que poseemos: “La ley de la atracción”, también llamada en otros ámbitos como “el secreto”, gran libro donde los haya. Esta ley se puede definir como:

Los pensamientos atraen lo necesario y es que lo que la raza humana, en su mayoría le falta por conocer, es que los pensamientos emiten frecuencias o vibraciones que a su vez atraen ese mismo tipo de frecuencias, cualquier cosa que pienses o decretes sobre todo en tu nivel mental Alfa, lo estas atrayendo a tu vida, la ley de la atracción funciona siempre que te concentras en algo, por lo que si te centras en situaciones que te disgustan tendrás más situaciones semejantes y desacordes para tu correcto desarrollo.

“Comentario mental”, que a disgusto estoy en el trabajo, pues toma!, más de lo mismo y así con todas las diferentes situaciones de tú vida diaria.

-Prueba a meterte en la cama cuando vayas a dormir, ha entrar en Alfa y dormirte con el pensamiento, “yo soy feliz”, viendo en la pantalla de tu frente cosas que te gusten o satisfagan como ver a las personas de tu entorno sonriendo, ver a tu equipo venciendo, un paisaje natural que te parezca



impresionante o a ti mismo por ejemplo carcajeándote en una situación, simplemente disfruta y resiente cosas que te permitan disfrutar y demostrar agradecimiento en tu situación actual de vida.

Duérmete con estos pensamientos y tendrás más de lo mismo, realmente la vida funciona así, no te lo creas pruébalo y disfruta de lo sencillo que puede resultar permanecer en perfecta sincronía con el ser del que formas parte.

La física cuántica hace mención a este descubrimiento que muy pocos conocemos, dice que la mente forma parte del universo y que se desarrolla en perfecta sincronía con él, por lo que debes seleccionar tus propios pensamientos, ya que inconscientemente estas esculpiendo tu propia vida, por lo que debes empezar a pensar de forma consciente, para atraer a ti los hechos y circunstancias que te satisfacen y deseas. Sé que es difícil controlar todos los pensamientos que tenemos, por lo que debemos dirigir nuestra atención a tener sensaciones satisfactorias. ¿Cómo?:

La mayoría de los líderes mundiales conocen esta ley y la mantienen silenciada a la sociedad para actuar como pastores de grandes rebaños, además la mayoría de los seres que nos presentan esta capacidad que poseemos, cada uno de nosotros solemos tacharnos de ignorantes o alocados, ya que bien la negáis o la obviáis al requerir en sus comienzos una dosis de voluntad propia y de pura intención, dependiendo de la evolución en la que se encuentra cada ser humano. Voluntad y esfuerzo que no sería necesario si esta sociedad nos hubiera indicado y educado de la manera apropiada desde los primeros días de nuestra vida.

Actúa con amor y buen rollo con tu entorno, el universo entiende perfectamente la intención de las vibraciones que emites y te son devueltas de igual manera. Recuerda que atraes a tu vida lo que piensas por lo que si te sientes a disgusto en algún momento, libérate de ese pensamiento, cámbialo e imagina algo agradable, ponte una película de risas, canta, haz algo que te satisfaga y cambia esa desazón que te inunda por alegría y felicidad en tu vida.

Me referiré a aquellos pioneros que han descubierto o han logrado algo en la vida. Pensamos que ha sido casualidad. Por ejemplo ¿Creéis por ejemplo que lo de Cristóbal Colón fue casualidad, que él sabía que existía el nuevo mundo? os diré que no, él estaba absolutamente convencido y creía profundamente que iba a lograr algo importante, creía en esa posibilidad, emitiendo esa vibración constante al universo y este le respondió con el descubrimiento de América, si es que realmente fue él, en vez de dejarlo caer al abismo, supuestamente predecible, o hundirlo durante su travesía con barco y tripulación. Da igual el que, si no hubiera sido América habría sido otra cosa, el caso es que la vibración que él emitía al universo, contra prestada con intención más voluntad, esté se la devuelve al tiempo de manera apropiada no instantánea. Por lo que no hay que esperar un resultado concreto cuando pides, ya que esa sensación que emites, el Todo te lo enviara de la manera conveniente para que puedas proseguir con tú correcta evolución. Para lo que es necesario y te aconsejo

- 1- Que creas en lo que quieres con la firme convicción de que esto acabara produciéndose
- 2- Permaneciendo dispuesto a recibirlo lleno de agradecimiento en tu centro unificado.

3- Para obtener, debemos implicarnos, actuar con el propósito adecuado y si así lo hacemos con lo que el universo, esté entiendo que pretendemos para nuestra vida, te informo que te encantaran y llenaran de alegría los diferentes procesos que debamos ejecutar en relación con nuestro deseo, si en alguna ocasión no te gusta el desenlace de tus propósitos, no lo intentes más de esa forma, no es la manera apropiada de proceder en la obtención de tú añoranza.

Al respecto, pongo de ejemplo la guardería de mi mujer, como ella vale, ella lo vale y ella actúa en consecuencia, aunque haya pasado por seis años muy duros al final de este sexto año la guardería está despegando claramente, por lo cual Vicky, te felicito y te agradezco el tesón y propósito que has mostrado, que muestras y ofreces hacia todo lo que es, lo cual no quiere decir que haya cosas que debas proseguir mejorando, todos las tenemos si no, no estaríamos en la Tierra y ya nos ocuparíamos en un plano o vibración más elevada, la correcta evolución de tú conciencia te acerca a la vida perfecta.

Todo esto me recuerda constantemente, que para atraer algo debes hacer por recordar lo que ansias, pensar en lo que pretendes atraer, nunca dudes ni remolonees cuando surge la oportunidad, cuando percibas la intuición por la que debes actuar, implícate y actúa. Solemos preguntarnos qué tiempo tardara en manifestarse nuestra pretensión, pues no lo sé, lo que si tengo claro es que existe un clarísimo ejemplo de la capacidad que poseemos para atraer lo que deseamos y como actuar para conseguirlo,

Resulta como ya he comentado anteriormente, mi mujer desciende de Obón, (Teruel) y siempre que nos dirigíamos a pasar unos días a esta Villa a casa de mis suegros, irremediablemente debemos pasar por una casa abandonada situada magníficamente dentro de la villa. Siempre que llegábamos al pueblo y pasábamos delante de dicha casa, Victoria me hacía parar frente a ella, la señalaba y me decía, ¿la ves cariño?, algún día será mía. Esto me lo ha dicho siempre, desde la primera vez que la lleve, en todos nuestros viajes a Obón me lo decía y me certificaba que siempre le había encantado esa casa y que siempre había dicho que algún día sería suya, pues veinticinco años después de haberla conocido, nos surgió la oportunidad de comprarla y así sucedió, con todas las facilidades posibles que acarrea la compra de una casa.

Este caso en concreto fueron veinticinco años o más, lo que tardo la ley de la atracción en manifestarse, no obstante hoy día tengo claro como he repetido en varias ocasiones a lo largo del libro, que los hechos se sincronizan todos entre sí para el correcto bienestar de todo lo que es y que esta sincronía depende literalmente de nuestra alineación y sintonía con el universo, por lo que te sugiero que comiences tus días enraizándote con Gaia a través del cristal ARIS pág.213 o bien imaginándote y sintiendo tus zapatos energéticos, permitiéndote así acelerar el perfecto desarrollo de tus actos en tu vida y la correcta manifestación de lo que pretendas atraer a tu vida.

Además estoy seguro que conoceréis algún hecho similar y que haya acabado de manera parecida.

Si pretendes cambiar tus circunstancias debes cambiar tu forma de pensar, por ejemplo vas conduciendo, a la vez que vas pensando en denuncias por el motivo que sea, te aseguro que en ese momento estas atrayendo un agente para que puedas ver como son realmente las multas, así que vamos a desapegarnos de cualquier pensamiento que no deseemos vivir como deudas, inconvenientes laborales, malestares familiares o con amistades. El caso es que tus pensamientos los dirijas hacia las cosas que te hagan sentir bien, a lo que te haga sentir satisfecho, hacia lo que quieras atraer a tu vida mientras te comportas siguiendo la ley de las tres H y con tu más pura intención en el correcto desarrollo de todo lo que es, así facilitarás la adquisición de tu deseo.

Si deseas que actúe en ti la ley de la atracción no puedes ceñirte a, deseo tener un coche nuevo, deseo tener una casa maravillosa, sin implicarte. Estas peticiones están en el futuro, tienes que sentir que lo que pides ya lo tienes, siente, imagina, visualiza que ya lo tienes, actúa como si la poseyeras y el universo actuara en perfecta sincronía con tus pensamientos.

Si te centras en la alegría y la satisfacción que tienes, si la sientes y la imaginas visualizándola, el Todo comenzara a ofrecerte tus deseos, no esperes resultados inmediatos, aunque porque no. Mientras tanto continúa actuando de

forma cabal sintiendo y actuando en consecuencia, atrayendo así tus deseos.

Cuando algo indeseado sucede, como no te gusta, en vez de cabrearte y plasmar toda tu ira en lo primero que llegue a tu mente o a tu vida, sonríe aunque sea interiormente y pregúntate ¿Qué sucede?, ¿Qué intentas explicarme? ¿A qué se debe esta situación o lección de vida?, la vida te facilitara la respuesta y no te presionara con más situaciones que te generen rabia, siempre que muestres comprensión de los hechos y actúes en consecuencia, ya que al fin y al cabo es lo que el universo entiende que desees, debido a esa ira en la que estas inmerso y que esta pertenece a tu gusto y deseo.

Preguntémonos, ¿qué es la enfermedad?, es el resultado de un sistema bioenergético que no se encuentra en equilibrio y en paz consigo mismo, esto ha sido demostrado recetando placebos a enfermos, asegurándoles que estos iban a sanarles, quedando estupefacto el mundo de la medicina al comprobar que en algunos casos, el placebo resultaba incluso más eficaz que algunos medicamentos, quedando así demostrado el poder de nuestro estado mental sobre el cuerpo.

Lo que está claro es que una persona enferma contando y hablando siempre sobre su enfermedad, viviéndola a diario, está generando más células enfermas, mientras que si ríes a menudo y sonríes con frecuencia, sin estresarte, el cuerpo actúa para lo que está diseñado su

sistema inmunológico, curarse. Lo más importante para tu sanación es lo que piensas tú, pasa de lo que te digan los demás a no ser que tu intuición te pida que prestes especial atención a lo que estas escuchando o leyendo. No te victimices, no te desilusiones actúa con alegría y felicidad, afronta e implícate en tu malestar o infección y el universo junto con tu sistema celular se encargara de ofrecerte lo que necesites.

Como ejemplo poner mi caso, en un principio mi muerte era evidente, en segundo caso no salía del estado vegetativo, en un tercero no me levantaba de la silla de ruedas, en un cuarto solo hace falta verme hoy en día, veintisiete años después. ¿Qué es necesaria y que resulta difícil conseguir nuestros objetivos? Pues en muchos casos que no en todos así es, pero que se puede también lo aseguro!

No encontramos en el mejor momento de la historia del planeta para conocer y descubrir todo nuestro poder, todo lo que somos capaces de crear, tu eres una fuente de energía tu eres uno con el universo, formas una insignificante porción de lo que conocemos como Dios, mostrándose en ti en forma humana con toda su perfección, proponte respirar conscientemente y te conocerás más profundamente. Tú escribes tu historia, tu vida, puedes crear lo que desees y si encima es necesario con más fundamento.

No te entristezcas, la felicidad es el combustible del éxito, a mí me ha costado veinticinco años a comenzar a

despertar y llevo 23 despertando y se puede decir que aun no me he quitado el pijama. Solo es necesario que muestres tu más pura intención en desarrollarte abanderando PRADNA de ELEXIER pág.219 de pág.319, tratando de sonreír habitualmente, sintiendo satisfacción interna en los actos que llevas a cabo. La energía, ya que todo es energía, se ocupara del resto.



Pretendes seguir dormido, o por el contrario deseas conocer la absoluta seguridad que genera en ti actuar siempre con la clara intención de arrojar fuerza de amor incondicional a todo aquello que se cruce en tu camino.

Te sorprenderá lo efectivo que resulta.

En definitiva cúrate de espantos y no permitas que esta sociedad que estamos moldeando lacere tu estado mental impidiéndote avanzar.

Si siembras una ilusión, la riegas con tu amor y la abonas con la pura intención, nacerá y se desarrollará de forma apropiada en ti, ese deseo que ansias.



Créeme, somos amor, impidamos que Gaia muera pues todo mal que a ella le infrinjas a tu esencia repercutirá, al fin y al cabo, la tierra es tu hogar y en nuestro interior está la solución para salvar lo bello que aún queda.

La esencia divina o energía te demostrará que todo en esta vida puedes poseer, si en ella dentro de ti, logras creer, lo cual te permitirá sentirla para aprender a manifestarla.

Aquí te presento alguno de los cuadros que he realizado a lo largo de mi recuperación, en cuanto a las habilidades manuales, dígame sentido del tacto y coordinación, que ya sé que no son muchas y bastante escasas, pero con las que intentaba crearme imágenes a interiorizar e integrar en mis estados mentales habituales.



Esta particularmente fue la cuarta que cree y con ella trataba de generar una imagen, a portar habitualmente en mi chacra unificado.

En ella represento el agradecimiento a mi Cristo interno, por la energía de amor incondicional que normalmente atesoro.



Con esta otra, dirigida a la esencia universal, trato de mostrarle el puro propósito que ostento en la propagación de la fuerza del amor incondicional en todo mi entorno



Este otro, también de los primeros que realice, muestro la imperiosa necesidad que susurraba mi mente continuamente en los primeros años de recuperación, esta me repetía insistentemente, Fernando has tenido la suerte de conocer sin desprenderte de tu cuerpo humano **“la verdad”**, continua este sendero sacando de ti los viejos y pasados modelos que ya no te sirven, generándote un nuevo consciente más elevado, que este regido únicamente por Pradna de Elexier.

Pude certificar que únicamente en esto consta la autentica verdad, a lo largo de este despertar en la construcción de este libro, diseñado con letra ligeramente más grande de lo habitual, más legible, mi único propósito ha sido impedir que cualquier ser humano con la misma o similar incapacidad visual que posee un servidor, le resulte

incomoda y excesivamente costosa, por no decir casi imposible su lectura, ya que me gustaría extender y promulgar, la verdad que representa este libro, los conocimientos que hay en él u otros en directa relación con él, por todo el mundo, cual peste o pandemia súper contagiosa, debido al desconocimiento general que poseemos en l tierra, sobre lo que realmente somos y lo que realmente podemos llegar a conseguir.

Bueno como comenzaba la estrofa a lo largo de estos 23 años, han inundado mi cabeza multitud de pensamientos y reflexiones, en ocasiones borradas, en otras no anotadas y posteriormente olvidadas, así como en otras no anotadas, por la desidia en mi actitud en muchos momentos a lo largo de este periodo de tiempo. Considero que la que más o una de las que más se ha repetido, está relacionada con la durísima situación en el tercer mundo. Y es que si realmente, como yo siento, el fin de la reencarnación consiste en ir puliendo y formando de la forma más adecuada nuestras conciencias, puede efectuarse esta acción reencarnándonos, según hayamos ido elevando estas vibraciones.

Por tanto un ser que actúa de forma avara, falsa y deshonesto, puede perfectamente reencarnarse en un país tercermundista para conocer la pobreza e indiferencia de la mayoría de la población, con respecto a sus necesidades, pudiendo observar lo que has alimentado y ayudado a crear desde el otro punto de vista, con un nivel de afección muy distinto al que has poseído en tu anterior encarnación, el universo te permite observar la misma situación desde las dos orillas para que aprendas a discernir la veracidad, que

en tu próxima encarnación hagas uso de las lecciones que has recibido solo depende de ti..

Por lo que si seguimos tratándolos e ignorándolos como hasta ahora, estamos creando conciencias enfermas para posteriores encarnaciones y tendremos más de lo mismo a lo largo de la historia, por el contrario si nos ocupamos de ellos de la misma forma que nos gustaría que lo hicieran con nosotros, estamos limpiando y ayudando a esas esencias sucias y fuera de armonía a comprender cuál es la verdad de la existencia, actuando con pleno amor hacia ellos, les facilitamos poder seguir creciendo en su esencia, obteniendo futuros nacimientos de almas más puras y limpias desacordes hacia cualquier tratamiento infrahumano.

Otra cuestión que me ha llamado mucho la atención es el calentamiento global y más en los últimos años. Particularmente el gobierno español, que no todos los gobiernos mundiales, nos están haciendo sentir culpables, por ejemplo que los coches de gasoil contaminan mucho más que los de gasolina, ¿esto es cierto o es interés monetario como casi siempre?, Señores contaminan lo mismo pero de distinta manera.

-La gasolina en la combustión, produce más dióxido de carbono que el gasoil, que es lo que produce directamente el efecto invernadero-

-Mientras que el gasoil en su combustión produce más oxido nitroso que tiene un efecto mucho más nocivo con la salud humana, ahora eso sí estos motores trabajan a unas revoluciones inferiores a los de gasolina, por lo que generan menor cantidad de aire contaminado en su combustión.

El caso es que los dos contaminan, de una manera u otra, nos van a lastrar en nuestra correcta evolución. La solución para el calentamiento global pasa por no contaminar ni de una forma ni de otra, nada de nada y más en los momentos actuales.

Por lo que planteo otra cuestión a los dirigentes y gobernantes mundiales:

Señores ¿Por qué en vez de gastar dinero en armamento autodestructivo, sí, a ustedes también les afectara o robarlo por codicia propia?

No se invierten grandes cantidades de este dinero en la investigación, creación y fabricación de vehículos autoalimentados, con el movimiento se produce electricidad que pueda alimentar nuestro vehículo, o mediante el uso de combustibles fósiles, biológicos, etc...tenemos que cuidar de nosotros sin perder de vista la salud del planeta si pretendemos seguir el proceso evolutivo, en el que se encuentra nuestra conciencia.

Así pues, después de todo este desarbolado de conciencia, que les he propuesto, me sentiría satisfecho con que cualquiera de las técnicas que os he indicado os ayude de cualquier forma, a que comprendáis que la verdad, el universo, lo natural, funciona de otra manera y que nos respetamos unos a todo lo demás o...(más de lo mismo).

# Fin!

## AGRADECIMIENTOS

Que decir al respecto, hay tantos familiares, grandes amigos, incluso desconocidos podríamos decir, que han colaborado y me han facilitado la auto superación que no existen hojas suficientes para nombrarlos a todos, además el libro se haría extremadamente largo.

Muchas gracias a todos, vosotros sabéis quienes sois, por ese granito de arena que habéis aportado en algún momento necesario.

No obstante quiero referirme a tres seres.

Los dos primeros:

-Mi súper madre, siempre cargada de positividad y atragantándose con todo lo que le reconcomía por dentro, atenta a mis necesidades, siempre confiando plenamente en mis capacidades y fuerza de auto superación, sabiendo que yo estaría dispuesto y preparado, que me iría auto superando, ya que conocía mi constancia cuando algo me interesa realmente.

No obstante, parece ser que está es la labor es la de una buena madre, pero lo de Victoria mi mujer, novia en los comienzos de semejante desaguisado, resulta increíble como una mujer guapísima, con las capacidades que atesora está dispuesta a dejar todo en su vida por el hecho de cuidarme todas las tardes durante nueve meses y el resto de mi vida ya que a los tres años y medio del accidente le pido matrimonio y me dice que Sí con una sonrisa, seguridad y confianza en sí misma insuperable.

Perdón por la expresión pero cágate 1 kg y  $\frac{3}{4}$  con bien de caldurrio, y encima sin tener papel pa limpiarte.

Te pide matrimonio un ser con disfunción física, que no eréctil, discapacidad emocional y mental. Vicky, que no sólo es decir Sí. Inviertes digamos sesenta años de tu vida con un ser que al menos en un principio, a todo aquel que lo ve le presupone cierto retraso mental, que se va de la hoya y que la medicina no comprende cómo puede llegar a actuar, ni a evolucionar en su nueva andadura de recuperación.

¿Qué será?, COFIANZA. No se puede hacer nada tan grade si no se confía plenamente en el otro ser vinculado.

El apodo resulta fácil: **La GRAN VICTORIA**, joder, le hemos puesto el título a la película del libro.

La confianza que han demostrado ambas, no tiene precio, ni podre pagárselo nunca.

Eso sí lo que puedo prometer y prometo es que no les fallare nunca.

- Y llego el tercero, nunca mejor dicho ya que Miguel se incorporo a mitad de camino.

La vida me está dando una lección con él, ejemplar de primavera,, considero que insuperable y me está facilitando claramente la comprensión de la dualidad, a lo largo de esta maravillosa convivencia con Miguel, 14 años.

Llegan en multitud de ocasiones situaciones a mi ser que me dicen, MÁS BIEN SIENTO A PAPÁ, “Ves Fernando las cosas se ven distintas cuando las observas de diferentes frentes” y que resultan fiel reflejo, vamos a veces me parece un espejo de lo que yo hacía y creía firmemente que era lo correcto. Esto me hace pensar, en alguna ocasión no

descarto que actúen correctamente, ya que ellos acaban de llegar al planeta desde el otro plano o dimensión y todavía nos quedan multitud de cosas por recordar y aprender a los que ya estábamos aquí.

Sin olvidarme, de un ser al que quiero dedicarle este libro y que sin su valor me habría sido imposible escribir, Papa, espero y sé que no te he decepcionado, simplemente agradecerte el haberme facilitado la comprensión de la verdad y realidad de nuestra existencia.

Quiero además nombrar a unos buenos amigos, Javier Vicen Pérez, el Ñampa, José Francisco López Martín, el Chefo y Fernando Marzo, el Cardo, que me ha ayudado y re enseñado en la transcripción digital de este libro y en la creación de su portada, para su publicación y posterior expansión por el planeta, espero.

*Muchas gracias por vuestros granitos de arena.*

*Sólo espero que a todos os*

*vaya al menos como a mí.*

*Suerte y a cuidarse, nos vemos.*